

Управление образования и молодежной политики администрации Суздальского района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр
Суздальского района»

СОГЛАСОВАНО

Методическим советом

«05» 09 2023г.

Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДООСЦ
Суздальского района»


В.О. Соловьев
« » 2023г.

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета

«6» 09 2023г.

Протокол № 13

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Мини-футбол»

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Возраст обучающихся лет: 6-17 лет

Срок реализации программы года: 1 год (216 часов)

Автор-составитель:

Храмов А.П.,

педагог дополнительного образования

Суздаль, 2023г.

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Учебный график распределения часов;
- 2.2. Условия реализации программы;
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Формы аттестации;
- 2.5. Методические материалы;
- 2.6. Список литературы.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-Футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Футбол - самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире

В мини-футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность, мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроение двигательных действий, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Направленность (профиль) программы – *физкультурно-спортивная*;

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми знаний, умений и навыков по мини-футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Своевременность программы в соответствии с концепцией развития дополнительного образования детей в общественном понимании необходимости открытого вариативного образования, полного обеспечения права человека на выбор данного вида деятельности, в котором происходит личностное и профессиональное самоопределение детей **7-17** лет, обеспечение адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации, а также выявление и поддержка способных детей.

Педагогическая целесообразность программы обоснована тем, что создает основы для воспитания здорового человека, конкурентноспособной среды, сильной личности, опирающаяся на раскрытие и использование субъектного опыта каждого обучающегося посредством применения личностно значимых способов, расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной активности обучающихся, выявление и развитие у обучающихся творческих способностей и интереса к деятельности;

Данная программа **соответствует потребностям времени**, так как учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительное количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования к занимающимся в процессе обучения. Программа даёт возможность детям на ранней стадии обучения приобщаться к здоровому образу жизни, обеспечивая тем самым всесторонний подход к воспитанию гармоничного человека средствами футбола;

Отличительные особенности программы (новизна)

Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей, самовыражения и личностного роста ребенка, от «массового» образования к проектированию пространства персонального образования для самореализации личности, поиска и обретения человеком самого себя, на оздоровление и разностороннее физическое развитие детей, а не на подготовку мастеров высокого класса, выявление и поддержку способных детей;

Адресат программы

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности (виду спорта).

Количество обучающихся в группах не должно превышать **10-15** человек. Группы формируются отдельно из мальчиков или девочек с разницей не более 1-2 лет. Продолжительность занятия с обучающимися **2 академических часа**.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей, а также оставляют возможности для творческой инициативы педагогов.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой, являются:

словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.

наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений, учебных наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;

практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами - в целом и по частям;

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

Форма обучения – очная (обязательное изучение теоретических и практических частей программы);

Режим занятий: школьный возраст **7-17** лет; **4** часа в неделю; **2** занятия в неделю; **36-39** недель в год; **144** часа в год.

Основная **Цель** программы – создание условий для всесторонней физической подготовки обучающихся и дальнейшего совершенствования физических качеств посредством футбола.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач**:

обучающие:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучать правильному выполнению упражнений.

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- прививать любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за себя;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность.

Данная образовательная программа рассчитана на мальчиков (юношей) в возрасте от 6 лет до 17 лет, имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень содержания учебного материала соответствует базовому уровню. Группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из тех, кто не имеет возможности обучаться по каким-либо причинам продолжать обучение на программах направленных на спортивную подготовку обучающихся, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Занятия проходят в очно. Формами организации учебно-тренировочного процесса являются: тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, стартовая и итоговая аттестация обучающихся.

Режим занятий: школьный возраст 7-17 лет; 4 часа в неделю; 2 занятия в неделю; 36-39 недель в год; 144 часа в год.

Наполняемость группы: 10-15 человек.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программы составляет не более 2-х академических часа.

II. Учебно-тематический план.

Основными формами образовательного процесса в спортивном центре дополнительного образования являются теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед, продолжительностью от 5 до 30 мин.

Годовая учебно-тренировочная нагрузка

Направленность обучения	Год обучения	Объем учебно-тренировочной работы в неделю (в часах)	Годовая учебно-тренировочная нагрузка (на 36 недель)
Физкультурно-спортивная	до 1 года	4	144

Соревнования										
Контрольные испытания	8	4								4
Медицинское обследование	8	4				4				
Всего часов										
Итого часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

III.Содержание программы:

1.Теоретические занятия

Тема 1. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях

спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Тема 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля, Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 3. Техническая и тактическая подготовка. Понятие о спортивной технике, Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки юных футболистов. Классификация и терминология технических приёмов.

Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в е. Завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром.

Тактика игры в защите: «зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного «положения вне игры».

Тема 4. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки

Тема 5. Планирование и методика учебно-тренировочного процесса.

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе.

Методы словесной передачи знаний и руководство действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа.

Методы обучения и совершенствования тактики и техники: демонстрация (показ), разучивания технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований.

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля, Роль судьи как воспитателя.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к

организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей, Оформление хода и результатов соревнований.

2.

Физическая подготовка

2.1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1). Строевые упражнения. Команды для управления строем. 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 движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2). Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3). Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4). Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора

присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

5). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель. Бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6). Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание мяча на дальность и в цель.

7). Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощённым правилам).

2.2. Специальная физическая подготовка.

1). Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

2). Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15,30,60, метров без мяча и с мячом. Ускорение под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров. То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д.

3). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления (до 180градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д.

«Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной впереди т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват

или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4). Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей, Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа 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. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

5). Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течении 5-12 минут ловля и отбивание мяча. Ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

6). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с

поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

Для вратарей Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3. Техничко-тактическая подготовка

3.1 Техника игры

1). Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

2). Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

3). Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

4). Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

5). Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление

движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

6). Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

7). Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

8). Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

9). Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

3.2. Тактика игры.

1). Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по

каждой группе).

2). Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение строить игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру.

(после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Ожидаемые результаты:

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся; формирование знаний по здоровому образу жизни.

- освоение обучающимися правил игры в футбол, овладение обучающимися понятиями «Техника игры», «Тактика игры» и применение обучающимися полученных знаний в игре;

- приобретение дополнительных знаний истории и происхождения футбола.

- выполнение индивидуальных и групповых тактических действий в нападении и защите;

- выполнение технических действий с мячом и без мяча в нападении и защите; приобретение обучающимися организаторских навыков и умения действовать в коллективе.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Тематическое планирование по дополнительной общеразвивающей программе по футболу (144 часа)

Программный материал		Количество часов	Время проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка				
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	сентябрь	
2.	Правила соревнований и их организация.	1	сентябрь	зачет
		1	ноябрь	зачет
		1	март	зачет
		1	апрель	зачет
3.	Гигиенические знания. Закаливание. Режим жизни и питания.	1	октябрь	зачет
4.	Основы техники и тактики	1	октябрь	зачет
		2	январь	зачет
		1	февраль	зачет
5.	Морально – волевая подготовка.	1	ноябрь	зачет
6.	Планирование учебно-тренировочного процесса.	1	декабрь	зачет
ИТОГО часов:		12		
Общая физическая подготовка			сентябрь май	контроль но- переводн ые испытани я экзамен
1	Строевые упражнения	1	в теч. уч. года	
2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	1	в теч. уч. года	
3	Упражнения для мышц шеи и туловища	2	в теч. уч. года.	

4	Упражнения для мышц ног	3	в теч. уч. года	
5	Упражнения для всех групп мышц. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Лёгкоатлетические упражнения. Подвижные игры и эстафеты.	2	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	9	в теч. уч. года.	
Специальная физическая подготовка			сентябрь май	контроль но- переводн ые испытани я экзамен
1	Упражнения для развития быстроты.	2	в теч. уч. года.	
2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2	в теч. уч. года	
3	Упражнения для развития специальной выносливости.	2	в теч. уч. года	
4	Упражнения для развития игровой ловкости.	2	в теч. уч. года.	
	ИТОГО часов:	8		
Техническая подготовка			май	
1.	Техника передвижений:	10		зачет
а	Ходьба в сочетании с бегом		в теч.уч.года	
б	Бег с изменением направления		в теч.уч.года	
в	Бег с изменением скорости		в теч.уч.года	
г	Бег с приставными шагами – вправо, влево		в теч.уч.года	
д	Бег спиной вперед		в теч.уч.года	
е	Смена бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот		в теч.уч.года	
ж	Бег с высоким подниманием бедра		в теч.уч.года	
з	Бег челночный		в	

			теч.уч.года	
и	Защитная стойка		в теч.уч.года	
к	Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами		в теч.уч.года	
л	Прыжки вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами		в теч.уч.года	
2.	Удары:	10		зачет
а	Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	2	сентябрь, октябрь	
б	Удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам	1	ноябрь, январь	
в	Удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	1	ноябрь, декабрь, февраль	
г	Удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам	1	ноябрь, декабрь, февраль	
д	Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	1	ноябрь, декабрь	
е	Удар-откидка мяча подошвой	1	март, апрель	
ж	Удар с лёта внутренней частью подъема	1	май	
з	Удар серединой лба из опорного положения	2	ноябрь, февраль	
3.	Приёмы мяча:	10		зачет
а	Прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	3	сентябрь	
б	Прием (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	3	ноябрь, март, апрель	
в	Прием (остановка) катящихся мячей подошвой	2	октябрь, ноябрь, декабрь	
г	Прием (остановка) опускающихся мячей подошвой	2	январь, март	
д	Прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема	1	ноябрь, март	
е	Прием (остановка) опускающихся мячей бедром	2	апрель, май	
4.	Ведение мяча:	10		зачет
а	Ведение мяча внутренней стороной стопы	1	сентябрь, май	
б	Ведение мяча внутренней частью	1	октябрь,	

	подъема		ноябрь	
в	Ведение мяча носком	1	октябрь	
г	Ведение мяча серединой подъема	2	ноябрь, декабрь	
д	Ведение мяча внешней частью подъема	2	октябрь, ноябрь	
е	Ведение мяча подошвой	1	декабрь	
ж	Ведение мяча различными способами с изменением направления	1	апрель, май	
з	Ведение мяча различными способами с изменением скорости	1	апрель, май	
5.	Обманные движения без мяча	1	февраль, март	зачет
6.	Финт «Остановка мяча подошвой»	1	апрель	зачет
7.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	3	декабрь, март, апрель	зачет
8.	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	3	ноябрь, январь, май	зачет
9.	Техника вратаря:	4		зачет
а	Перемещение в воротах		в теч.уч.года	
б	Стойка вратаря		в теч.уч.года	
в	Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп		в теч.уч.года	
г	Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене		в теч.уч.года	
д	Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске		в теч.уч.года	
е	Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места		в теч.уч.года	
ж	Вбрасывание мяча сбоку с места		в теч.уч.года	
з	Вбрасывание («Выкатывание») мяча снизу		в теч.уч.года	
и	Технические приемы полевых игроков		в теч.уч.года	
	ИТОГО часов:	44		
	Тактическая подготовка			зачет
	1. Тактика игры в атаке			

	<i>1.1. Индивидуальные действия</i>			
1.1.1.	«Открывание»	2	октябрь, декабрь, февраль	зачет
1.1.2.	Передачи	2	сентябрь, октябрь, ноябрь	зачет
1.1.3.	Ведение и обводка	2	октябрь, ноябрь, январь	зачет
1.1.4.	Удары по воротам	2	октябрь, ноябрь, декабрь	зачет
	<i>1.2. Групповые действия</i>			
1.2.1.	Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами	2	в теч. уч. года	зачет
	2. Тактика игры в обороне			
	<i>2.1. Индивидуальные действия</i>			
2.1.1.	Опека соперника без мяча	2	январь, февраль, март	зачет
	<i>2.2. Командные действия</i>			
2.2.1.	Персональная оборона	2	октябрь, декабрь, февраль	зачет
2.2.2.	Зонная оборона	2	март, апрель	
	3. Тактика игры вратаря			
3.1.	Выбор места в воротах	1	в теч. уч. года	зачет
3.2.	Введение мяча в игру	1	в теч. уч. года	зачет
3.3.	Тактика полевых игроков	1	в теч. уч. года.	зачет
	ИТОГО часов:	19		
	Игровая и соревновательная подготовка			
1.	Соревнования и учебно-тренировочные игры		в теч. уч. года	
	ИТОГО часов:	27		
	Контрольные испытания	4	сентябрь	контроль
		4	май	но- переводн ые

				ИСПЫТАНИЯ ЭКЗАМЕН
	ИТОГО часов:	8		
	Инструкторская и судейская практика		в теч. уч. года	зачет
	ИТОГО часов:	9		
	Медицинское обследование	4	сентябрь	мед. справка
		4	январь	
	ИТОГО часов:	8		
	ВСЕГО часов	144		

Условия реализации программы

Информационное обеспечение:

использование интернет-ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции мини-футбола, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

Кадровое обеспечение

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля или прошедшего курсы повышения квалификации. Так же имеющий опыт работы с подростками и детьми.

Формы аттестации

Аттестация – это оценка уровня и качества освоения обучающимися образовательной программы по баскетболу (положение об учете индивидуальных достижений обучающихся).

Основной целью аттестации является выявление исходного (стартового) и итогового уровня развития двигательных качеств и практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам данной образовательной программы.

Задачи:

анализ полноты реализации образовательной программы секции баскетбола;
соотнесение прогнозируемых и реальных результатов;
выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации образовательной программы;
внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности спортивной секции.

Примерные виды аттестации: входной контроль и итоговое тестирование.

Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня развития двигательных качеств обучающихся перед началом образовательного процесса.

Итоговый контроль (итоговая аттестация) – это оценка учащимися уровня достижений, заявленных в образовательных программах по завершении всего образовательного курса программы.

Формы проведения аттестации определяются педагогом в образовательной программе таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной программы. В качестве аттестации, используется метод тестирования, спортивные соревнования.

Аттестация обучающихся проводится 2 раза в учебном году: входной контроль – сентябрь-октябрь, итоговая аттестация – апрель-май и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Проведение входного контроля (предварительной аттестации) осуществляется самим педагогом, данные по каждому обучающемуся заносятся в протокол электронного журнала по каждой учебной группе (объединению) и сдаются методисту образовательной организации.

Протоколы аттестаций хранятся в учебной части в течение всего срока действия образовательной программы.

Анализ результатов аттестации

Результаты итоговой аттестации обучающихся заносятся педагогом в электронный журнал группы и анализируются методической службой. Итоговые данные представляются в администрацию образовательной организации, которая подводит общий итог.

Параметры подведения итогов:

уровень умений и навыков обучающихся (зачет/незачет);
количество обучающихся, полностью освоивших образовательную программу, освоивших программу в необходимой степени (количество и проценты);

совпадение прогнозируемых и реальных результатов в образовательном процессе (совпадают полностью; совпадают в основном);

перечень основных причин невыполнения детьми образовательной

программы;
 перечень факторов, способствующих успешному освоению образовательной программы;
 рекомендации по коррекции образовательной программы, изменению методик преподавания.

Контрольные нормативы по ОФП (юноши)

№	Контрольные упражнения	Результат
7-8 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 7,2
2	Подтягивание на перекладине	не менее 1
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 110
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,40
9 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,7
2	Подтягивание на перекладине	не менее 3
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 130
4	Бег 1000 м (с)	не более 6,20
10 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,5
2	Подтягивание на перекладине	не менее 3
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 140
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,40
11 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,4
2	Подтягивание на перекладине	не менее 4
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 150
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,25
12 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,3
2	Подтягивание на перекладине	не менее 5
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 160
4	Бег 1000 м (с)	не более 5,10
13 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,1
2	Подтягивание на перекладине	не менее 6
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 170
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,55
14 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 6,0
2	Подтягивание на перекладине	не менее 7
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 180

4	Бег 1000 м (с)	не более 4,45
15 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,8
2	Подтягивание на перекладине	не менее 8
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 190
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,35
16 лет		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,7
2	Подтягивание на перекладине	не менее 9
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 200
4	Бег 1000 м (с)	не более 4.20
17 лет и старше		
1	Бег 30 м (с)	не более 5,6
2	Подтягивание на перекладине	не менее 10
3	Прыжок в длину с места (см)	не менее 210
4	Бег 1000 м (с)	не более 4,10

Материальное обеспечение.

Футбольное поле, спортивный зал.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного	штука	2
2.	Переносные ворота (3м.х2м.)	штука	2
3.	Мяч футбольный № 3,4	штук	15
4.	Теннисный мяч	штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Баул для мячей	штук	1
6.	Конусы	штук	15
7.	Стойки для обводки	штук	15
6.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
7.	Манишки разного цвета	штук	15
8.	Скамейка гимнастическая	штук	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Свисток	штук	1

Перечень учебно-методических материалов

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1.	ФУТБОЛ, Программа и методические рекомендации для учебно- тренировочной работы в спортивных школах – Москва 1996 – 96с.	1 шт.
2.	Барабаш С.А. Правила футбола в вопросах и ответах Методические указания. — Харьков : Изд-во НУА, 2010. — 28 с.	
4.	Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия; Человек, 2007 (1 этап (8-10 лет) – 111 с.; 2 этап (11-12 лет) – 204 с., 3 этап (13-15) – 310с., 4 этап – 165с.)	4 шт. (по одной для каждого этапа)