Департамент образования
Администрации муниципального образования Надымский район
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6
с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании научно-методического совета школы
Протокол № 1
от «29» августа 2019 г.
_____ Федюк Н.Г.
(подпись) (Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым,
_____ Гаврилов А.Г.
(подпись) (Ф.И.О)
«30» августа 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОУ
«Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым,
_____ Гаврилов А.Г.
(подпись) (Ф.И.О)
«30» августа 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
спортивная секция «Мини-футбол»
на 2019/2020 учебный год

Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель
Овкаджиев Евгений Оппаевич,
педагог дополнительного образования

06-13

Надым
2019

Содержание

I	Пояснительная записка……..	3
II	Общая характеристика курса……..……..	4
III	Описание места курса в учебном плане……...	6
IV	Основные средства тренировки……	6
V	Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса……	9
VI	Содержание программы «Мини-футбол» ……..…….	10
VII	Календарно-тематическое планирование……	15
VIII	Список литературы……	19

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» предназначена для обучающихся 10-11(х) классов (2 года обучения), желающих развивать свой двигательный потенциал, повышать физическую работоспособность, формировать социальные компетентности, разнообразить свой досуг. В целях расширения и реализации дополнительного образования.

Настоящая программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Дополнительная программа по избранному виду спорта «Мини-футбол» для реализации разработана на основании Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам»; Приказа Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказа Минспорта России от 12.09.2013 №731 «Об утверждении Порядка приёма на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта».

Федеральный уровень:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указ президента РФ «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599;
- Федеральный закон "О персональных данных" от 27.07.2006 N 152-ФЗ;
- Распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2020 года» от 04.09.2014 № 1726-р;
- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» от 04.02.2010 Пр-271;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011 года, регистрационный номер 19644).
- Распоряжение правительства РФ «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;
- План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденный распоряжением Правительства РФ 2015 от 24 апреля 2015 № 729-р.
- Паспорт приоритетного проекта "Доступное дополнительное образование для детей", утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. №11)
- Методические рекомендации по решению задачи по увеличению к 2020 году числа детей в возрасте от 5 до 18 лет, обучающихся по дополнительным образовательным

программам (письмо Министерства образования и науки Российской Федерации, департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи от 08.07.2014 № 09-1239);

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации»);
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 года № 189, с изменениями от 29.06.2011 г.;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Региональный уровень:

- Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 19.06.2013 г. №1579 «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе»;
- Приказ департамента образования ЯНАО «Об утверждении порядка разработки примерных образовательных программ в Ямало-Ненецком автономном округе» №227 от 23.03.2007г.;
- Программа развития воспитательных компонентов в общеобразовательных организациях Ямало-Ненецкого автономного округа на 2013-2020 годы, утверждена Приказом ДО ЯНАО от 17.07.2013 № 1044;
- Государственная программа Ямало-Ненецкого автономного округа «Основные направления развития культуры на 2014-2020 годы», утверждённая постановлением правительства ЯНАО от 25.12.2013 года №1122-П.

Муниципальный уровень:

- Постановление Администрации МО Надымский район от 03.08.2016 № 462 "Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях, расположенных на территории муниципального образования Надымский район";
- Постановление Администрации муниципального образования Надымский район от 20.06.2012 № 301-П «Об утверждении Положения об организации предоставления дополнительного образования детям на территории муниципального образования Надымский район»;
- Муниципальное задание МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», утверждено приказом Департамента образования Надымский район от 20.02.2018 г. № 185

Институциональный уровень:

- Устав Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов» от 12.08.2015 № 639;

- Программа развития МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым на 2014-2018 годы» (утверждена на заседании Управляющего Совета от 21.12.2013 Протокол № 5);
- Основная образовательная программа основного общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым;
- Основная образовательная программа начального общего образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым;
- Положение о предоставлении бесплатного дополнительного образования детей в МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (утверждено на заседании Педагогического Совета от 29.08.2014 Протокол №1);
- Положение об образовательных программах дополнительного образования МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым (утверждено на заседании Педагогического Совета от 23.05.2015 Протокол № 7);

Программа соответствует Федеральным государственным Стандартам, учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при занятиях избранным видом спорта, основана на принципах спортивной подготовки спортсменов, результатах научных исследований, передовой спортивной практике. Программа предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовки, подготовки в избранном виде спорта, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля). Программа учитывает все особенности подготовки обучающихся по избранному виду спорта « Мини-футбол».

Дополнительная предпрофессиональная программа по мини-футболу рассчитана на группу спортивного совершенствования второго года обучения (СС-2,). Перевод обучающихся в группу следующего года обучения проводится на основании стажа занятий, выполнения контрольных нормативов, итогов промежуточной аттестации, спортивных достижений, а также заключения врача. По завершении программы проводится итоговая аттестация занимающихся.

В программе представлены такие предметные области, как учебный план, календарный учебный график, теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, избранный вид спорта, другие виды спорта и подвижные игры, технико-тактическая и психологическая подготовка, контрольные требования по годам обучения.

В соответствии с СанПиН 2.4.4.1251-03 (Приложение №2), минимальный возраст зачисления детей в спортивную секцию «Мини-футбол» по виду спорта мини-футбол – 11 лет.

Цель программы: раскрытие физического, спортивного, волевого потенциала личности обучающихся, обеспечение содержательного нравственно-здорового досуга.
- формирование и развитие творческих и спортивных особенностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

На этапе начальной подготовки ставится задача привлечения детей к занятиям избранным видом спорта мини-футбол и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям; укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков; продолжение и укрепление базовой подготовки, повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности; овладение основами техники выполнения физических упражнений и формирование основ ведения единоборства; выявление задатков и способностей детей; приобретение опыта участия в соревнованиях; начальная спортивная специализация; укрепление здоровья; выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы; формирование положительной мотивации на занятия спортом, формирование установки на здоровый образ жизни; усвоение теоретических сведений в соответствии с требованиями программы; привитие навыка гигиены и самоконтроля; профилактика вредных привычек.

Задачи:

Обучающие:

• обучение основам мини-футбола;
• подготовка квалифицированных спортсменов;
• обучение теории техники, тактики, стратегии ведения командной и индивидуальной игры.

Воспитательные:

• воспитание отношения к спортивным играм как к серьезным, полезным и нужным занятиям, имеющим спортивную и физическую направленность;
• воспитание настойчивости, целеустремленности, находчивости, внимательности, уверенности, воли, трудолюбия, коллективизма;
• выработка умения применять полученные знания на практике.

Развивающие:

• развитие стремления к самостоятельности;
• развитие физических способностей: силы, быстроты, ловкости выносливости и умения производить расчеты на несколько ходов вперед, образного и аналитического мышления;
• осуществление всестороннего физического развития воспитанников.

Курс будет реализован в 2018/2019 учебном году.

По окончании курса обучающиеся будут знать основы теории и практики мини-футбола, уметь производить расчеты на несколько ходов вперед, моделировать комбинации командных действий, овладеют элементарными навыками техники и тактики мини-футбола.

При реализации программы используется безотметочная система оценки знаний, индивидуальные результаты обучающихся фиксируются по результатам выступления на соревнованиях и контрольно переводным тестам.

II. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Начальный этап обучения в мини-футбол должен основываться на следующих положениях:
Учебный план тренировочных занятий составлен с учётом учебного плана дополнительного образования ОУ и расписания дополнительного образования.

В процессе реализации программ по спортивным играм необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещений обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

Основные положения начальной подготовки футболистов

Начальный этап обучения детей футболу должен основываться на следующих положениях:

- Тренеры готовят детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 10-15 лет. Поэтому необходимо предвидеть, каким будет этот вид спорта в будущем, и готовить детей в соответствии с требованиями «футбола будущего». Элементам такой «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что футбол станет более скоростно-силовым. В нём увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жёсткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решения. Возрастёт эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. В сё это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорость передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.
- Футбол - командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приёмам и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего

особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно играть в насыщенных соперниками зонах поля.

- Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен строиться на основе этих закономерностей и принципов. Есть, например, закономерности освоения технических приёмов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективности техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при многократном повторении одного и того же технического приёма, вначале в стандартных, а потом и в самых разнообразных условиях. Многократное повторение технических приёмов – мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.
- Обучение техническим приёмам в футбольной школе сродни обучению грамоте в общеобразовательной школе. Прежде чем научиться писать сочинение на заданную тему, нужно вначале научиться писать буквы, затем - складывать эти буквы в слова, а потом из слов формировать предложения. И, наконец, так сочетать эти предложения, чтобы получились рассказ, сочинение. Такая же ситуация в футболе: прежде чем начать хорошо играть, нужно освоить технические приёмы, научиться соединять разные приёмы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого нового эпизода. И, наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов, используемых в соответствии со стратегией игры, предложенной тренером

<u>- методические принципы:</u>

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

<u>- дидактические принципы:</u>

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

Типовая структура тренировочного занятия

1. Разминка.
2. Обучение технике игровых приёмов в стандартных условиях.
3. Обучение умениям применять эти приёмы в различных игровых ситуациях.
4. Игра в футбол с заданиями и ограничениями (по времени, числу игроков, размеров площадки, наличию зон, в которых что-то можно или нельзя делать и т. д.).
5. Игра по правилам футбола.
6. Развитие базовых физических качеств, совершенствование этих качеств.
7. Заминка.

III. ОПИСАНИЕ МЕСТА КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа «Мини-футбол» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного, соревновательного и общеинтеллектуального развития.

Программа одногодичного курса для обучающихся 10-11 классов составлена из расчета 70 учебных часов. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Длительность занятия составляет 2часа.

В учебное объединение принимаются все желающие заниматься футболом. Группа формируется до 15 человек.

IV. ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА ТРЕНИРОВКИ

Общая физическая подготовка

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, поднимание 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, переталкивание, 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 и ловля мячей 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.

- 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.

Специальная физическая подготовка

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 наживного 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 (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание 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 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 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. Ацикличный 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.

V. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

По окончанию курса внеурочной деятельности обучающиеся должны получить результаты

Личностные результаты:

• развитие любознательности и сообразительности;
• развитие целеустремленности, внимательности;
• развитие наглядно-образного мышления и логики;
• повышение мотивации к изучению единоборств;
• способность к самооценке на основе критерия успешности;
• знание и применение основных моральных норм поведения;
• развитие навыков сотрудничества со взрослыми и детьми.

Метапредметные результаты:

• формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей;
• освоение начальных форм рефлексии;
• формирование умения понимать причины успеха /неуспеха и способности действовать даже в условиях неуспеха;
• овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения;
• формирование умений договариваться, готовность слушать собеседника;
• способность к самооценке на основе критерия успешности;

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, мышление 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 борцов.

VI. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ « МИНИ-ФУТБОЛА »

Примерный тематический план занятий по разделам.

№ п/п	Разделы	Кол-во часов	
		аудиторных	внеаудиторных
1.	Теоретическая подготовка	3	**2**
2.	Общая физическая подготовка		10
3.	Специальная физическая подготовка		14
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики мини-футбола		40
5.	Переводные испытания, контрольные нормативы, сдача норм ГТО		4
		3	**67**
	ИТОГО:	**70**	

Содержание программы

<u>Раздел 1. Теоретическая подготовка (5часа).</u>

Темы:

- Физическая культура и спорт в России (30мин.).
- Мини-футбол в России (30мин).
- Гигиена, закаливание, питание и режим футболиста (30мин).
- Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях мини-футболом (1 часа).
- Врачебный контроль, самоконтроль (30мин).
- Основы техники , тактики и стратегии мини-футбола (1 часа).
- Морально-волевая и психологическая подготовка футболиста (30мин).
- Правила соревнований, их организация и проведение (30мин).

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.

– Запрещенные 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.

– Самоконтроль в процессе спортом. Дневник самоконтроля. Простейшие способы самоконтроля за показателями физического развития футболистов.

– 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 становая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жироотложения, 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 (10часа).

Темы:

Строевые упражнения30(мин)

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(30мин)

- 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, поднимание 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, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами(30мин)

- 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 и ловля мячей 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(1час)

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(1час)

- 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. (!час)

- 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 (14часа).

Темы:

Упражнения для развития силы.(2часа)

- 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 наживного 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 (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание 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.(4часа)

- 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 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 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.(4 часа)

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. (3часа)

- 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.(1час)

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный 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.

<u>Раздел 4 Изучение и совершенствование техники и тактики мини-футбола (40часов).</u>

Темы:

<u>.1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ФУТБОЛИСТА (22 часов)</u>

1. **Ведение мяча(3часа)**

- внутренней и внешней сторонами подъёма;
- 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(2час)**

- 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(3часа)**

- 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(3часа)**

- 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(3часа)

- 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(1час)

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

5.3 Удары после приёма мяча(1час)

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

5.4 Удары в затруднённых условиях(2час)

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

5.5 Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры(1час)

5.6 Удары в реальной игре(1час)

- завершение игровых эпизодов;
- штрафные и угловые удары.

6. Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).(2час)
7. **Отбор мяча у соперника.(1час)**
8. **Ввод мяча из аута.(30мин)**
9. **Техника передвижений в игре.(30мин)**

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.

4.2. ТАКТИКА ИГРЫ (18 часов)

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 выигрышную для себя.

Средствами тактики являются все технические приёмы и способы их выполнения. В зависимости от принципа организации действии игроков различают **индивидуальные, групповые и командные** действия, как в нападении, так и в защите.

Тактика нападения (6часов)

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 действии 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 действии в атаке нескольких игроков по времени и месту действия для получения положительного результата**.** Нападающие игроки по своим функциям в команде могут быть: центральны нападающий, правый нападающий, левый нападающий универсальный нападающий.

Тактика защиты (6часов)

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 действие в защите предусматривают:

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

4.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИГРОКОВ(6часов)

Взаимодействие двух игроков: (2часа)

- передачи мяча по диагонали выход по прямой

- передачи по прямой выход по диагонали

Взаимодействие трех игроков: (2часа)

-передачи мяча в тройках со сменой места «мельница»

- передачи мяча в тройках со сменой места «забегание»

Взаимодействие четырех игроков: (2часа)

-передачи мяча со сменой места «бабочка»

-передачи, остановки, финты, 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 с подготовкой юных футболистов. Для этого нужна хорошая материальная база, где юным воспитанникам и тренерам будет комфортно работать, также нужно повысить качество учебно-тренировочного процесса.

Раздел 5. Переводные испытания, контрольные нормативы, сдача норм ГТО (4 часа).

Темы:

- Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке (1часа).
- Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке (2 часа).
- Сдача норм ГТО (1 часа).

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

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		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
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 х10 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
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
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
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
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	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
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**					
		«3»		**«4»**		**«5»**	
		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 5х30 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	12	10	6	11	7	12	8

(комплексное) Кол-во ударов	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

<u>Воспитательная работа и психологическая подготовка.</u>

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 конкретности 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 [Сысоев Ю.В., 2001].

Моральная выносливость - способность спортсмена длительное время выдерживать общее духовное напряжение, переносить па 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 влияния 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 к главному 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.

VII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка
1 РАЗДЕЛ: ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (5 ЧАСОВ)			
1	Физическая культура и спорт в России		30мин.
2	Мини-футбол в России		30мин.
3	Гигиена, закаливание, питание и режим футболиста		30мин.
4	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях мини-футболом		1час.
5	Врачебный контроль, самоконтроль.		30мин.
6	Основы техники , тактики и стратегии мини-футбола (1 часа).		1час.
7	Морально-волевая и психологическая подготовка футболиста.		30мин.
8	Правила соревнований, их организация и проведение		30мин.
2 РАЗДЕЛ: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (14 ЧАСОВ)			
	Строевые упражнения		30 мин
	Общеразвивающие упражнения без предметов		1 час
	Упражнения с предметами		1час
	Акробатические упражнения		1час
	Подвижные игры и эстафеты		1час
	Легкоатлетические упражнения: Бег на 30,60,100м.		1час
	200, 400,500,1000,1500, кросс 2000, 3000, 5000 м.		2час
	Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.		1час
	Метания мяча на дальность и в цель		30 мин
	Гимнастические упражнения		1 часа
	Поднимание туловища из положения лежа на спине		1 час
	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях		1час
	Работа с резиновыми жгутами и амортизаторами		1час
	Развитие силы и выносливости на тренажерах		1час
3 РАЗДЕЛ: СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (10 ЧАСОВ)			
	Упражнения для развития силы		1 часа
	Упражнения для развития быстроты		2 часа
	Упражнения для развития ловкости		3 часа
	Упражнения для развития специальной выносливости		3 часа
	Упражнения для формирования у футболистов умения двигаться без мяча		1 час
4 РАЗДЕЛ: ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ МИНИ-ФУТБОЛА (40ЧАСОВ)			
	4.1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ФУТБОЛИСТА	22 часа	
	Ведение мяча различными способами		3 часа
	Жонглирование мячом стопами, коленями, головой		2 часа
	Остановки мяча частями тела на месте и в движении		3 часа
	Передачи мяча на короткие, длинные и средние дистанции с разной скоростью и высотой		3 часа
	Удары по мячу ногой, головой с места и в прыжке		3 часа
	Удары по движущемуся мячу на разной высоте		1 час
	Удары после приёма мяча		1 час
	Удары в затруднённых условиях		2 часа
	Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты		1 час

	игры		
	Удары в реальной игре		1 час
	Отбор мяча у соперника. Ввод мяча из за боковой		2 час
	4.2. ТАКТИКА ИГРЫ	18 часов	
	Тактика нападения		**6 часов**
	Индивидуальные тактические действия:		
	- действия игрока без мяча		2 часа
	- действия игрока с мячом		2 часа
	Групповые тактические действия		2 часа
	Тактика защиты		**6 часов**
	Индивидуальные действия игрока в защите складывается из:		
	- действия игрока без мяча		2 часа
	- действие игрока с мячом		2 часа
	Групповые тактические действие в защите		2 часа
	4.3. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ИГРОКОВ	6 часов	
	Взаимодействие двух игроков:		
	- передачи мяча по диагонали выход по прямой		1 час
	- передачи по прямой выход по диагонали		1 час
	Взаимодействие трех игроков:		
	- передачи мяча в тройках со сменой места «мельница»		1 час
	- передачи мяча в тройках со сменой места «забегание»		1 час
	Взаимодействие четырех игроков:		
	- передачи мяча со сменой места «бабочка»		1 час
	- передачи, остановки, финты, перемещения игроков в определенной зоне «квадрат»		1 час
5. РАЗДЕЛ: ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ, КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ, СДАЧА НОРМ ГТО (4 ЧАСА)			
	Сдача контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке		2
	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке		1
	Сдача норм ГТО		1
ИТОГО:		**144 часов**	

VIII. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

По окончанию 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 преодоления трудностей, воспитание характера в частности в играх различных уровней..

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

Система оценивания – безотметочное 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.

1. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Список источников информации:

«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.

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.