



**Департамент образования
Администрации Надымского района**

РАССМОТРЕНО И ОБСУЖДЕНО
на заседании научно-методического
совета школы
Протокол № 1
от «27» августа 2021 г.

(подпись)

Жамойда О.Н.
(Ф.И.О)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по ВР
МОУ «Средняя общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,
Гифатуллин А.Ш.
(подпись)
«27» августа 2021 г.

(подпись)

Гифатуллин А.Ш.
(Ф.И.О)

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«Средняя общеобразовательная школа
№ 6 с углубленным изучением
отдельных предметов», г. Надым,
Ткач В.А.
(подпись)
«27» августа 2021 г.

(подпись)

Ткач В.А.
(Ф.И.О)



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
общеобразовательная программа
физкультурно-спортивной направленности
спортивная секция «Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Рамазанов Расуль Ханифович
педагог дополнительного образования

06-13

Содержание

I	Пояснительная записка.....	3
II	Содержание программы «Мини-футбол»	11
III	Планируемые результаты изучения курса.....	20
IV	Комплекс организационно-педагогических условий.....	21
4.1	Календарный учебный график	21
VIII	Список источников информации.....	30

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 общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основании:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы (письмо Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242).
- 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";
- Устав МОУ «Средняя общеобразовательная школа №6 с углубленным изучением отдельных предметов», г. Надым.

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 общеобразовательная общеразвивающая программа по шахматам рассчитана на группу начальной подготовки 1 года обучения. По завершении программы проводится итоговая аттестация занимающихся в виде чемпионата.

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.

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.

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 2019/2020 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.

Общая характеристика курса. Начальный этап обучения в мини-футбол должен основываться на следующих положениях:

Учебный план тренировочных занятий составлен с учётом учебного плана и расписания дополнительного образования.

В процессе реализации программ по спортивным играм необходимо предусмотреть следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму 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. Возрастет 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

- методические принципы:

- * 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;

- дидактические принципы:

* психологической комфортности – создание образовательной среды, обеспечивающей снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;

* минимакса – обеспечивает возможность продвижения каждого ребенка своим темпом;

* целостного представления о мире – при введении нового знания раскрывается его взаимосвязь с предметами и явлениями окружающего мира;

* вариативности – у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора;

* творчества – процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности.

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.

Описание места курса в учебном плане

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

Программа рассчитана на 2 года, для обучающихся 9-11 классов составлена из расчета 144 учебных часов 1год обучения и 144 часа 2 год обучения. Занятия проводятся 2 раз в неделю. Длительность занятия составляет 40 минут с 10 минутным перерывом.

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

Описание ценностных ориентиров содержания курса.

В процессе реализации программы обеспечивается формирование различных ценностей:

- формируются установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- развиваются коммуникативные навыки: сотрудничество со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, готовность слушать собеседника и вести диалог; определение общей цели и путей

её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий;

- воспитываются самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- идет развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; формируются эстетические потребности, ценности и чувства;

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 - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднятие 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, поднятие 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 набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжатие теннисного (резинового) мяча.

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

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 - выпадам, прыжком и переступанием.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Метапредметные результаты

Регулятивные

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

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

Познавательные

Ученик научится:

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

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и интернета;

- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные

Ученик научится:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

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

Предметные результаты:

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

1. Сохранить и приумножить любовь детей к спорту, с которой они пришли в футбольную школу. Убедить их в том, что занятия спортивными играми могут развивать все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
2. Сделать детей патриотами футбола, клуба или футбольной школы.
3. Сформировать у детей уважительное отношение к руководству школы, тренерам. Показать им, как много делает руководство школы чтобы дети могли тренироваться и играть в самых хороших условиях.
4. Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы футболисты учились хорошо в общеобразовательных школах.
5. Наладить сотрудничество с родителями, для активного привлечения детей занятиям футболом
6. Научить детей основам техники и тактики футбола, особенно применение техники своевременно и в нужный момент.
7. Работать над укреплением здоровья, развитием общей физической подготовленности, и особенно таких важных для футбола качеств, как координация, быстрота, сила, выносливость, мужество, 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.

II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ « МИНИ-ФУТБОЛА»

2.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Разделы	Кол-во часов 1 год обучения		Кол-во часов 2 год обучения	
		аудио рных	внеаудио иторн ых	аудио рных	внеаудио иторн ых
1.	Теоретическая подготовка	5		4	
2.	Общая физическая подготовка		26		30
3.	Специальная физическая подготовка		15		20
4.	Изучение и совершенствование техники и тактики мини-футбола		92		83
5.	Переводные испытания, контрольные нормативы, сдача норм ГТО		6		6
ИТОГО:		5	139	4	140
		144		144	

2.2. Содержание учебно-тематического плана

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

Темы:

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

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

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

– Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена футболиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к

спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения. Примерная схема режима дня футболиста.

- Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках.

- 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, скорости, 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 станковая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др.

- Влияние занятий футболом на физическое развитие подростка.

- Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Правила выполнения утренней зарядки, физкультурной паузы, физкультминутки. Гигиенические основы закаливания. Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

Раздел 2 Общая физическая подготовка.

Темы:

Строевые упражнения

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

Общеразвивающие упражнения без предметов

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях - наклоны, повороты туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, 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.(5час30мин

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

Гимнастические упражнения.

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

Раздел 3 Специальная физическая подготовка.

Темы:

Упражнения для развития силы.

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

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.

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

Темы:

1. ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ТЕХНИКА ФУТБОЛИСТА

1. Ведение мяча

- 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

- одной ногой /стопой/;
- двумя ногами /стопами/;
- двумя ногами /бёдрами/;
- с чередованием «стопа-бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа-бедро» двумя ногами;
- головой;

- с чередованием «стопа-бедро-голова».

3. Остановки мяча

- мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку,- подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху,- стопой, бедром, грудью и головой.

4. Передачи мяча

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

5.1 Удары по мячу

- удар по неподвижному мячу;
- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега/стойки, барьеры/;
- после имитации сопротивления партнёра;
- после реального сопротивления партнёра (игра 1х1).

5.2 Удары по движущемуся мячу

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

5.3 Удары после приёма мяча

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

5.4 Удары в затруднённых условиях

- по летящему мячу;
- из-под прессинга;
- в игровом упражнении 1х1.

5.5 Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры

5.6 Удары в реальной игре

- завершение игровых эпизодов;
 - штрафные и угловые удары.
6. Обводка соперника (с сопротивлением или без).

7. Отбор мяча у соперника.

8. Ввод мяча из аута

9. Техника передвижений в игре.

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

Техника игры

Удары по мячу ногой. Удары изученными способами (в цель, двигающемуся партнеру), удары изученными способами, придавая мячу различную траекторию полета; на большие расстояния, в том числе из трудных положений (боком, спиной к цели); в прыжке, с падением. Удары по мячу головой. Удары лбом в прыжке с активным

сопротивлением соперников. Остановка мяча. Остановка мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движений, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий. Ведение мяча. Ведение мяча различными способами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения и применяя финты. Ложные движения (финты). Разучивание финтов с учетом уровня развития у занимающихся двигательных качеств и их игрового места в составе команды. Разучивание «коронных» финтов (для каждого игрока).

Отбор мяча

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

Ввод мяча из за боковой линии

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

Тактика игры

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

Тактика игры- это искусство ведения спортивной борьбы.

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

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

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

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

Тактика нападения

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

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

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

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

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

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

Главная цель групповой тактической подготовки – добиться согласованности действия 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

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

Взаимодействие игроков

Взаимодействие двух игроков:

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

Взаимодействие трех игроков:

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

Взаимодействие четырех игроков:

- передачи мяча со сменой места «бабочка»
- передачи, остановки, 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.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главные направления воспитательного процесса:

- государственно-патриотическое (формирует патриотизм, верность Отечеству);
- нравственное (вырабатывает чувство долга, честь, совесть, уважение, доброту);
- профессиональные качества (волевые, физические);
- социально-патриотическое (воспитывает коллективизм, уважение к спортсменам других национальностей);
- социально-правовое (воспитывает законопослушность);
- социально-психологическое (формирует положительный морально-психологический климат в спортивном коллективе).

Основные задачи воспитания:

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

Социально-психологические особенности спортсменов и тренеров.

Отличительной чертой спортивного коллектива является относительно большая длительность и непрерывность общения и взаимодействия между собой спортсменов. Это создает тренеру благоприятные возможности для целенаправленного воздействия на морально-психологический климат спортивной группы, способствующий

высокому уровню сплоченности и работоспособности спортсменов на различных этапах подготовки к соревнованиям. Положительная морально-психологическая атмосфера в спортивной группе зависит от социально-психологических особенностей спортсменов и тренеров, отражающихся в их духовном облике.

Эти особенности характеризуются следующими чертами:

- преданность идеалам Отечества, основывающаяся на осознанном понимании целей и задач развития общества, на единстве личных и общественных интересов;
- высокое чувство общественного долга, лежащее в основе культурно-нравственного поведения и всех видов деятельности спортсменов и тренеров;
- мировоззрение как сердцевина духовного облика человека; оно цементирует все качества личности, способствует 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.

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-волевою 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.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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

Планируются следующие достижения обучающимися:

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

Система отслеживания достижения результатов – системное наблюдение индивидуальных достижений.

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

Подведение итогов реализации образовательной программы – активное участие на занятиях, позитивные результаты в соревнованиях , участие на районном и окружном уровне по мини-футболу.

IV. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

4.1. Календарный учебный график

2 год обучения

№ п/п	Месяц	Дата		Время	Кол- во часов	Тема занятия	Место проведен ия	Форма контроля
		по план у	по фак ту	1 группа				
1	Сентябрь	02.09.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Инструктаж по технике безопасности и профилактики травматизма на занятиях по мини-футболу. История физической культуры и спорт в России. Мини-футбол в России и в мире.	Спортзал	
2		06.09.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Жонглирование мячом стопами, коленями, головой. Строевые упражнения Ведение мяча различными способами. Учебные игры 1x1, 2x2.	Спортзал	
3		09.09.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Передачи мяча на короткие, длинные и средние дистанции с разной скоростью и высотой. Упражнения для развития силы Учебные игры 2x2, 3x3.	Спортзал	Наблюдение
4		13.09.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Ведение мяча различными способами; Ведущая правая нога, ведущая левая нога. Упражнения для развития быстроты. Учебные игры 3x3, 4x4	Спортзал	
5		16.09.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Остановки мяча частями тела на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебные игры с заданиями.	Спортзал	
6		20.09.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Жонглирование мячом стопами, коленями, головой. Упражнения для развития ловкости Передачи и остановки мяча в парах. Учебные игры 1x1, 2x2.	Спортзал	Наблюдение
7		23.09.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Удары по мячу ногой, головой с места и в прыжке. Упражнения с предметами. Совершенствование ведения мяча между конусами. Учебные игры 2x2, 3x3.	Спортзал	
8		27.09.		19:05- 19:45	2 часа	Удары по движущемуся мячу на разной высоте. Упражнения для развития	Спортзал	

				19:55-20-35		специальной выносливости. Совершенствование передачи мяча в парах.		
--	--	--	--	-------------	--	---	--	--

9		30.09.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Удары после приёма мяча по воротам с места и в движении. Акробатические упражнения связанные с техникой правильного падения. Учебные игры 3х3 с заданиями.	Спортзал	Наблюдение
10	Октябрь	04.10		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Удары в затруднённых условиях после дриблинга на скорости. Упражнения для развития быстроты. Учебные игры 3х3 с заданиями.	Спортзал	
11		07.10.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Теоретические занятия ; Гигиена, закаливание, питание и режим футболиста. Подвижные игры и эстафеты с футбольными мячами. Учебные игры 3х3.	Спортзал	Опрос
12		11.10.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Легкоатлетические упражнения: Бег на 30,60,100м. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебные игры 1х1, 2х2, 3х3, 4х4.	Спортзал	Учет
13		14.10		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Удары в затруднённых условиях при прессинге соперника. Развитие силы и выносливости на тренажерах. Учебные игры по круговой системе 3х3.	Спортзал	
14		18.10.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Упражнения для формирования у футболистов умения двигаться без мяча. Совершенствование передачи и остановки мяча на месте и в движении.	Спортзал	
15		21.10.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Работа с резиновыми жгутами и амортизаторами. Учебные игры 1х2, 1х3, 2х3.	Спортзал	Наблюдение
16		25.10.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Отбор мяча у соперника. Ввод мяча из за боковой. Гимнастические упражнения. Совершенствование передачи и остановки мяча на месте и в движении.	Спортзал	

17		28.10.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Удары в реальной игре из различных положений и дистанции. Мини турнир по круговой системе с определением всех мест. 3х3.	Спортзал	
18	Ноябрь	01.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Тактика в нападении; действие игрока без мяча. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебные игры с заданиями 3х4, 2х4, 3х3.	Спортзал	
19		04.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Индивидуальные тактические действия: действия игрока с мячом. Упражнения для развития быстроты. Учебные игры с заданиями. 3х3, 4х4.	Спортзал	Наблюдение
20		08.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Групповые тактические действия в игровой ситуации. Передачи мяча на короткие, длинные и средние дистанции с разной скоростью и высотой. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
21		11.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Тактика защиты, Индивидуальные действия игрока в защите складывается из: действия игрока без мяча. Отбор мяча у соперника. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
22		15.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Тактика защиты; Действие игрока с мячом. Коллективный отбор. Ведение мяча различными способами и с разной скоростью. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
23		18.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Групповые тактические действие в защите. Игра по своим зонам. Жонглирование мячом стопами, коленями, головой. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
24		22.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции - 200м. Скоростная выносливость Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой за 1-минуту 3-подхода	Спортзал	Учет

25		25.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Остановки мяча частями тела на месте и в движении. Упражнения для развития ловкости. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
26		29.11.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Общая физическая подготовка; Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, Развитие силы и выносливости на тренажерах. Упражнение на релаксацию.	Спортзал	Наблюдение
27		02.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Теоретические занятия; Врачебный контроль, самоконтроль. Удары по мячу ногой, головой с места и в прыжке. Учебные игры 3х3.	Спортзал	Опрос
28		06.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Взаимодействие двух игроков: передачи мяча по диагонали выход по прямой. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
29		09.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Взаимодействие двух игроков: передачи по прямой выход по диагонали. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег 3х10, 4х10, 5х10.	Спортзал	
30	Декабрь	13.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции – 400м. Отработка силовой выносливости.	Спортзал	Учет
31		16.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Взаимодействие трех игроков: передачи мяча в тройках со сменой места «мельница» Жонглирование мячом стопами, коленями, головой. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
32		20.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Взаимодействие трех игроков: передачи мяча в тройках со сменой места «забегание» Остановки мяча частями тела на месте и в движении. Учебные игры 3х3.	Спортзал	

33		23.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Взаимодействие четырех игроков: передачи мяча со сменой места «бабочка». Совершенствование ударов со стандартов. Учебные игры 3х3.	Спортзал	Наблюдение
34		27.12.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Взаимодействие четырех игроков: передачи, остановки, финты, перемещения игроков в определенной зоне «квадрат». Удары в реальной игре. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
35	Январь	13.01.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции -500м. Упражнения для развития специальной выносливости. Учебные игры	Спортзал	Учет
36		17.01.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Теоретические занятия; Основы техники , тактики и стратегии мини-футбола. Ведение мяча различными способами	Спортзал	
37		20.01.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Совершенствование передачи и остановки мяча на месте и в движении. Упражнения для развития быстроты. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
38		24.01.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Упражнения для формирования у футболистов умения двигаться без мяча. Упражнения для развития ловкости. Игры.	Спортзал	Наблюдение
39		27.01.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Совершенствование жонглирования мячом стопами, коленями, головой. Строевые упражнения. Учебные игры 3х3,3х4.	Спортзал	
40		31.01.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Совершенствование передачи мяча на короткие, длинные и средние дистанции с разной скоростью и высотой. Упражнения с предметами. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
41	Февраль	03.02.		19:05-19:45 19:55-20-	2 часа	Совершенствование остановки мяча частями тела на месте и в движении. Акробатические упражнения связанные с группировкой и техникой падения	Спортзал	

				35		футболистов. Игры 3х3.		
--	--	--	--	----	--	------------------------	--	--

42		07.02.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Теоретические занятия; Правила соревнований, их организация и проведение. Упражнения для развития быстроты.	Спортзал	Опрос
43		10.02.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Общефизическая подготовка; Развитие силы и выносливости на тренажерах. Упражнение на релаксацию и растяжку всех мышц тела.	Спортзал	
44		14.02.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Совершенствование ударов по мячу ногой, головой с места и в прыжке. Упражнения для развития ловкости. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
45		17.02.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Совершенствование ударов по движущемуся мячу на разной высоте. Работа с резиновыми жгутами и амортизаторами и набивными мячами. Учебные игры 3х3.	Спортзал	Наблюдение
46		21.02.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Совершенствование ударов после приёма мяча на разные части тела по воротам с сопротивлением и без. Гимнастические упражнения на перекладине. Учебные игры.	Спортзал	
47		24.02.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Совершенствование ударов в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Общеразвивающие упражнения без предметов. Учебные игры 3х3.	Спортзал	
48		28.02.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Легкоатлетические упражнения: бег на дистанции -1000м. Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой Три подхода по одной минуте.	Спортзал	Учет
49		02.03.		19:05-19:45 19:55-20-35	2 часа	Теоретическая подготовка; Морально-волевая и психологическая подготовка футболиста. Совершенствование игры в «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	

50	Март	06.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование отбора мяча у соперника. Ввод мяча из за боковой. Упражнения для развития быстроты. Игры.	Спортзал	
51		09.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование индивидуальных тактических действий игрока без мяча. Выбор позиции при защитных действиях команды. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	Наблюдение
52		13.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование индивидуальных тактических действий игрока с мячом. Упражнение для развития ловкости. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
53		16.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование координационных способностей; Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Передачи мяча в парах и в тройках. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
54		20.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Кроссовая подготовка; бег на дистанции 1500м. метание мяча на точность и дальность Упражнение на релаксацию, растяжка и массаж мышц тела.	Спортзал	Учет
55		23.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование взаимодействия игроков нападения; двух игроков игра в «стеночку» Трех игроков игра в «забегание» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
56		27.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование взаимодействия игроков нападения; четырех игроков «бабочка» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
57		30.03.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование взаимодействия игроков нападения; четырех игроков «квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	Наблюдение

58	Апрель	03.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование взаимодействия игроков нападения; трех игроков «мельница» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
59		06.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование обманных движений финтов; «ножницы». упражнение на выносливость. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
60		10.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Кроссовая подготовка; бег на дистанции 3000м. Упражнение на релаксацию, растяжку и массаж мышц тела.	Спортзал	Учет
61		13.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование обманных движений финтов; «финт Зидана». упражнение на скорость. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
62		17.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа		Спортзал	
63		20.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование обманных движений финтов; «финт Роналду». упражнение на выносливость. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
64		24.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование обманных движений финтов; «финт Мэтьюз». упражнение на ловкость. «Квадрат» Учебные игры 3х3	Спортзал	Наблюдение
65		27.04.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование остановок мяча грудью, коленом, носком стопы. Учебные игры с тактическими действиями в защите и в нападении. 2х1, 3х4, 5х5.	Спортзал	
66	Май	04.05.		19:05- 19:45 19:55-20-	2 часа	Совершенствование индивидуальной техники обращения с мячом; передачи, остановки, ведения, финты и удары по воротам. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	Наблюдение

				35				
67		08.05.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Совершенствование ударов по воротам со штрафных и с пенальти. «Квадрат» Учебные игры 3х3.	Спортзал	
68		11.05.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке.	Спортзал	Зачет
69		15.05.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке.	Спортзал	Зачет
70		18.05.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке.	Спортзал	Зачет
71		22.05.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке	Спортзал	Зачет
72		25.05.		19:05- 19:45 19:55-20- 35	2 часа	Сдача норм ГТО	Спортзал	Зачет

Форма аттестации и оценочные материалы.

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

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

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка результата					
		«Низкий»		«Средний»		«Высокий»	
		м	д	м	д	м	д
Общая физическая подготовленность футболистов							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м (3 x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	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 результата					
		«Низкий»		«Низкий»		«Низкий»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м, с ведением мяча, с	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 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 (комплексное) Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение,	12					+	+

обводка стоек и удар в ворота, с	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

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

Ресурсное обеспечение программы:

Для реализации курса необходимы:

- учителю – спортивный зал, футзальные мячи, конусы, ворота, свисток, секундомер, компьютер, проектор, принтер, ксерокс для подготовки различного материала.

- обучающимся – спортивная форма, спортивная обувь и огромное желание играть в футбол. .

демонстрационная доска с магнитными шашками.

Технические средства обучения: компьютер, принтер, интерактивная доска, проектор.

Список источников информации:

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

Интернет ресурсы:

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

–

