

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИЯ
Министерство образования Архангельской области
Управление образования Верхнетоемского муниципального округа
МБОУ «Авнюгская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Зиновьева А.А.

Приказ №189/01-12 от «30» августа 2024 г.

***Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности***

«Мини-футбол»

Возраст детей 10 -16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – разработчик:
Афанасов В.В, учитель физкультуры

п. Авнюгский 2024 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа дополнительного образования детей «Мини-футбол» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. приказом министерства просвещения Российской Федерации от 09.01. 2018 г.

№ 196), Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18 ноября 2015 № 09-3242), «Санитарно - эпидемиологическим требованиям к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» СанПиН 2.4.4. 3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41),

Направленность программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию детей всех школьных возрастов путем обучения спортивной игре мини-футбол. В данной программе предусмотрено ознакомление обучающихся с правилами игры, с историей отечественного и зарубежного футбола, а так же предусмотрена сдача нормативов ГТО и выступление в соревнованиях и турнирах. Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы

Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено, незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ (информационно-коммуникационные технологии): просмотр учебных программ, видеоматериала.

Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини-футбола в нашей стране. Отличительная особенность программы «Мини-футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 10-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Педагогическая целесообразность

Систематические занятия помогают укрепить здоровье, являются отличным средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, воспитывают волю и характер обучающихся, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Цель программы

Приобретение и совершенствование физических качеств, необходимых для овладения игрой в мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Задачи программы:

Образовательная:

- обучение основам техники и тактики игры в мини-футбол;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- повышение специальной и физической подготовки школьников;
- изучение теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Воспитательная:

- воспитывать у детей умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность;
- воспитание силы воли, смелости, настойчивости, дисциплины;
- формирование интереса к здоровому и активному образу жизни.

Развивающая:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- повышение интереса к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладение техническими приёмами и техниками игры, которые наиболее часто и эффективно применяются в мини-футбол, и основами индивидуальной, групповой и командной тактик.

Отличительная особенность программы

Отличительная особенность программы заключается в том, что программа учитывает различную степень подготовки детей, индивидуальные характеристики, физические возможности ребенка. Программа разработана на два уровня сложности: стартовый и базовый. Обучение детей на каждом уровне - 1 год.

Общая физическая подготовка обучающегося направлена на улучшение физического развития школьников. Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Теоретические занятия позволят увеличить кругозор в области спорта, и поспособствуют интересу к спорту.

Стартовый уровень является первым звеном в системе подготовки юных футболистов. Основная задача – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитание личностных качеств, освоение основ спортивной техники мини-футбола. В группы подготовительного уровня зачисляются все желающие заниматься спортом, не имеющие первоначальных навыков или же имеющих недостаточную подготовку для игры в мини-футбол.

Возраст детей

Программа реализуется для детей от 10 до 16 лет.

На стартовый уровень зачисляются все желающие дети в возрасте от 10 до 16 лет, при согласии родителей и наличии разрешения от врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям этим видом спорта.

Срок реализации программы

Программа рассчитана на 1 год (36 недель, включая осенние и весенние каникулы).

Объём программы – 72 академических часа.

Стартовый уровень – 72 часа.

Режим занятий

Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа.

Форма обучения - очная

Формы занятий

- Учебно-тренировочные занятия
- Соревнования
- Беседы

Планируемые результаты и формы их проверки

Результатом освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» является приобретение обучающимися следующих знаний, умений, навыков:

Обучающийся стартового уровня будет знать:

- влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья;
- требования техники безопасности при посещении занятия по мини-футболу;
- основные правила игры;
- гигиену спортсмена;
- историю мини-футбола в России и мире;
- назначение общеразвивающих упражнений.

Будет уметь:

- выполнять комплексы упражнений по ОФП и СФП;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- применять полученные знания в повседневной жизни;
- анализировать свои действия и давать им оценку;
- владеть первоначальными навыками игры в мини-футбол.

Обучающийся базового уровня будет знать:

- основы судейства игры мини-футбол;
- причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- правила поведения спортсмена во время соревнований;
- правила восстановления организма после тренировок.

Будет уметь:

- правильно составлять распорядок дня;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- играть в мини-футбол на уровне соревнований района.

Уровень подготовленности определяется при сдаче контрольных нормативов по ОФП и СФП, проводимых в начале и конце учебного года. По итогу полученных результатов при успешном обучении будет заметна положительная динамика.

Формы подведения итогов реализации программы

- Сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с уровневый принципом комплектований учебных групп по мини-футболу. Перевод обучающегося между уровнями происходит в соответствие с его уровнем подготовки.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Стартовый уровень

№	Тема	Количество часов		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
		Теория	Практика	
1	Введение в образовательную часть	2	-	Беседа Наблюдение
2	Теоретическая подготовка	5	-	Беседа
3	Общая физическая подготовка	В процессе занятия	20	Выполнение нормативов
4	Специальная физическая подготовка		17	Выполнение нормативов
5	Техническая подготовка		10	Зачет по техническим приемам
6	Тактическая подготовка		6	Зачет по тактическим приемам
7	Соревновательная деятельность	1	5	Соревнования
8	Контрольные занятия	1	3	Аттестация промежуточная и итоговая
9	Итоговое занятие	2	-	Беседа
Общее кол-во часов		72		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Стартовый уровень

№	Дата	Наименование темы каждого занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы подведения итогов занятия
1,2	1сен.-7сен.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Беседа	2	Учебный класс, спортивный зал	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности обучающегося
3,4	8сен.-14сен.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Тренировка	2	Учебный класс, Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
5,6	15сен.-21сен.	Теоретическая подготовка. Обучение основным правилам игры. Пробный матч.	Тренировка Беседа	2	Учебный класс, Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
7,8	22сен.-28сен.	Обучение основным действиям в мини футболе. Пас, удар.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
9,10	29сен.-5окт.	Обвод конусов, движение с мячом. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
11,12	6окт.-12окт.	Удары по неподвижному мячу с разных позиций. Применение изученного материала в тренировочном матче.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
13,14	13окт.-19окт.	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
15,16	20окт.-26окт.	Беседа на тему гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общеразвивающие упражнения без предметов, обучение чеканке мяча.	Беседа Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
17,18	27окт.-2ноя.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
19,20	3ноя.-9ноя.	Беседа на тему футбол России. Двухсторонняя игра.	Беседа Тренировка	2	Учебный класс, Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
21,22	10ноя.-16ноя.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
23,24	17ноя.-23ноя.	Техника передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение

25,26	24ноя.-30ноя.	Контрольное занятие.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности обучающегося
27,28	1дек.-6дек.	Обучение комплексам вольных упражнений. Эстафета на владение мячом.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
29,30	7дек.-13дек.	Прием мяча: подошвой, грудью. Обводка конусов.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
31,32	14дек.-20дек.	Беседа на тему: Безопасность на льду. Двухсторонняя игра.	Беседа Тренировка	2	Учебный класс, Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33,34	21дек.-27дек.	Соревнование между группами.	Соревнование	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35,36	12январ.-18январ.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37,38	19январ.-25январ.	Круговая тренировка. Обучение упражнению «Квадрат» направленное на взаимодействие с партнерами.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39,40	26январ.-1фев.	Изучение удара (С подъема, внешней и внутренней стороной стопы).	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41,42	2фев.-8фев.	Стандартные положения. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43,44	9фев.-15фев	Изучение комплексов общеразвивающих упражнений. Ознакомление с игрой «Гандбол».	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45,46	16фев.-22фев.	Общая физическая подготовка. Изучение индивидуальных тактических действий в защите.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47,48	23фев.-1мар.	Круговая тренировка. Беседа на тему профилактика антисоциального поведения подростков.	Тренировка Беседа	2	Учебный класс, Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
49,50	2мар.-8мар.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
51,52	9мар.-15мар.	Упражнения на выносливость. Обучение удару головой, чеканка мяча головой.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53,54	16мар.-22мар	Отбор мяча перехватом, тактика игры в большинстве/меньшинстве. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
55,56	23мар.-29мар.	Специальная физическая подготовка. Обучение приему верхнего мяча. Отработка приема в игре.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
57,58	30мар.-5апр.	Беседа на тему зарубежный футбол.	Беседа	2	Учебный класс,	Педагогическое

		Двухсторонняя игра.	Тренировка		спортивный зал	наблюдение
59,60	6апр.-12апр.	Соревнование между группами.	Соревнование	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
61,62	13апр.-19апр.	Тактические приемы при сложившейся ситуации. Подвижные игры на развитие скорости и ловкости.	Тренировка	2	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение
63,64	20апр.-26апр.	Силовая тренировка. Веселые старты.	Тренировка	2	Спортивный зал.	Педагогическое наблюдение
65,66	27апр.-3мая	Беседа на тему вред алкоголя и курения. Двухсторонняя игра.	Беседа Тренировка	2	Учебный класс, Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
67,68	4мая-10мая	Комплекс общеразвивающих упражнений. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
69,70	16мая-22мая	Контрольное занятие.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности обучающегося
71,72	23мая-29мая	Итоговое занятие.	Собрание, беседа	2	Учебный класс	Педагогическое наблюдение

						обучающегося
25,26	24ноя.-30ноя.	Развитие СФП. Развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
27,28	1дек.-6дек.	Контрольное занятие.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности обучающегося
29,30	7дек.-13дек.	Беседа на тему: безопасность на льду. Соревнование между группами.	Тренировка Беседа	2	Учебный класс, спортивный зал	Педагогическое наблюдение Анализ результата
31,32	14дек.-20дек.	Разбор тактик при игре в большинстве, меньшинстве. Веселые старты.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
33,34	21дек.-27дек.	Подвижные игры для развития коллективизма. Подведение итогов полугодия.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
35,36	12январ.-18январ.	Командные действия в обороне/атаке. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
37,38	19январ.-25январ.	Защитные действия индивидуальные/командные. Применение изученного материала в тренировочном матче.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
39,40	26январ.-1фев.	Удары по неподвижному мячу/катящемуся мячу. Соревновательная игра «Пенальти».	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
41,42	2фев.-8фев.	Командная/индивидуальная тактика защиты.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
43,44	9фев.-15фев	Тренировочное занятие с усложнением правил игры.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
45,46	16фев.-22фев.	Круговая тренировка. Двухсторонняя игра.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
47,48	23фев.-1мар.	Выполнение специальных физических упражнений. Закрепление тактико-технических приемов.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
49,50	2мар.-8мар.	Игра «Квадрат», «Гандбол» с дополнительным заданием.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
51,52	9мар.-15мар.	Выполнение упражнений на владение мячом. Обучение финтам.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
53,54	16мар.-22мар	Беседа на тему футбол за рубежом.	Тренировка	2	Учебный класс,	Педагогическое

		Двухсторонняя игра.	Беседа		спортивный зал	наблюдение
55,56	23мар.-29мар.	Развитие ОФП. Обманные движения. Игра «Теннисбол».	Тренировка Беседа	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
57,58	30мар.-5апр.	Удар головой. Остановка мяча грудью, с последующей передачей партнеру.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
59,60	6апр.-12апр.	Развитие быстроты. Выполнение специальных упражнений для развития стартовой/дистанционной скорости.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
61,62	13апр.-19апр.	Закрепление техники удара головой, приема грудью. Соревнование «Олимпийские игры» .	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение Анализ результата
63,64	20апр.-26апр.	Беседа на тему вред алкоголя и курения. Двухсторонняя игра.	Тренировка Беседа	2	Учебный класс, спортивный зал	Педагогическое наблюдение
65,66	27апр.-3мая	Игра в одно касание. Тактический прием «Отвлечение соперников».	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
67,68	4мая-10мая	Товарищеский матч между группами.	Тренировка	2	Спортивный зал	Педагогическое наблюдение
69,70	16мая-22мая	Контрольное занятие.	Тренировка	2	Спортивный зал	Сдача нормативов
71,72	23мая-29мая	Итоговое занятие.	Собрание Беседа	2	Учебный класс	Педагогическое наблюдение Оценка деятельности обучающегося Анкетирование.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Стартовый уровень

Введение в образовательную область (2 часа)

Теория. Знакомство с детьми. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с содержанием программы, планом работы объединения. Составление расписания проведения занятий. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения в Верхнетоемском РЦДО, правилам противопожарной безопасности.

Практика. Игры на знакомство. Выполнение заданий: обвод фишек, удары по мячу.

Теоретическая подготовка (5 часов)

Теория. Состояние и развитие футбола в России и за рубежом. Ознакомление обучающихся с чемпионатами России и чемпионатами Европы, а так же со знаменитыми футболистами и тренерами. Безопасность на льду. Правила поведения на льду и меры безопасности на водных объектах в зимний период. Вред алкоголя и курения. Беседа с наглядными рисунками пагубности данных привычек. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Общая физическая подготовка (20 часов)

Теория. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств.

Практика. Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Специальная физическая подготовка (17 часов)

Теория. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов.

Практика. Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег 400 и 500

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры, с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость).

Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка. (10 часов)

Теория. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола.

Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола (футзала).

Практика. Ведение мяча: внутренней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Удары: серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

Отбирание мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Тактика игры в футбол (6 часов)

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения. Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка(тройка)». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест», «Забегание».

Комбинация «Пропускание мяча». Отработка взаимодействия в численном большинстве и численном меньшинстве, например: «двое против одного», «трое против двоих» и проч.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Маневрирование Передачи Ведение и обводка. Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Соревнования (6 часов)

Теория. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу (футзалу). Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу (футзалу). Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Практика. Межгрупповое соревнование.

Контрольные занятия (4 часа)

Теория. Объяснение порядка сдачи контрольных упражнений и нормативов, сдача тестовых заданий.

Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Итоговое занятие (2 часа)

Теория. Подведение итогов учебного года.

Базовый уровень

Введение в образовательную область (2 часа)

Теория. Знакомство с содержанием программы, планом работы объединения. Составление расписания проведения занятий. Проведение вводного инструктажа по охране труда, правилам поведения в Верхнетоемском РЦДО, правилам противопожарной безопасности.

Практика. Втягивающая тренировка малой интенсивности.

Теоретическая подготовка (4 часа)

Теория. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Состояние и развитие футбола в России и за рубежом. Ознакомление обучающихся с чемпионатами России и чемпионатами Европы, а так же со знаменитыми футболистами и тренерами.

Безопасность на льду. Правила поведения на льду и меры безопасности на водных объектах в зимний период.

Вред алкоголя и курения. Беседа с наглядными рисунками пагубности данных привычек.

Общая и специальная физическая подготовка (28 часов)

Теория. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов.

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Подтягивание на перекладине. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Легкоатлетические упражнения. Челночный бег 3х10 Бег 30м, 300м, 6-минутный. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Невод, Пятнашки, Салки, Теннисбол. Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом .

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка (12 часов)

Теория. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Классификация техники мини-футбола

Практика. Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность

Тактическая подготовка (11 часов)

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика. Атака. Индивидуальные действия: атакующие действия без мяча, с мячом, ведение, финты, удар по воротам. Групповые действия: комбинации «игра в одно-два касания», «стенка». Комбинации при розыгрыше стандартных положений. Командные действия. Индивидуальные действия вратаря.

Оборона. Обороняющие действия против соперника без мяча и с мячом. Групповые действия в обороне. Командные действия в обороне (концентрированная).

Соревнования (9 часов)

Теория. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведённой игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Практика. Межгрупповое соревнование.

Контрольные занятия (4 часа)

Теория. Объяснение порядка сдачи контрольных упражнений и нормативов.

Практика. Сдача контрольных упражнений и нормативов.

Итоговое занятие (2 часа)

Теория. Подведение итогов учебного года.

ОЦЕНОЧНЫЕ (ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ) МАТЕРИАЛЫ

Формы аттестации и оценочные материалы

- Контрольные занятия два раза в год;
- Итоговое занятие в конце учебного года;
- Результативность товарищеских игр и соревнований.

По общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Уровень подготовки	
	Подготовительный	Базовый
Бег на 15 м с высокого старта, с	-	2.8
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,6	4.9
Бег на 1000 м без времени	+	-
Челночный бег 3*10	9.3	8.3
6-минутный бег, м	-	1200
Прыжок в длину с места, см	135	190
Тройной прыжок, см	360	560
Подтягивания из виса на перекладине, раз	-	6

По специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Уровень подготовки	
	Подготовительный	Базовый
Жонглирование мяча	6	13
Жонглирование мяча головой, раз	5	8
Бег, 30 м с ведением мяча, с	6.5	5.8
Ведение мяча по «восьмерке», с	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	3	4
Удар по мячу на дальность, м	18	22
Комплексный тест, с	+	+

Начальное/итоговое анкетирование

1. Удаётся ли соблюдать режим дня: питание, дневной сон, прогулки, игры? Если нет, то почему.

- Да
- Нет
- Иногда

2. Положительно влияет ли футбол на здоровье человека?

- Да
- Нет
- Не знаю

3. Считают ли твои родители, что спорт дело нужное?

- Да
- Нет
- Не знаю

4. Чувствуешь ли ты что находишься в хорошей физической форме?

- Да
- Нет
- Не знаю

5. Как часто ты опаздываешь на занятия?

- Часто
- Редко
- Никогда

6. Делаешь ли ты утреннюю зарядку?

- Делаю часто
- Делаю редко
- Не делаю зарядку

7. Ваше самочувствие сегодня.

- Хорошее
- Не очень
- Плохое

8. На занятии мне больше всего понравилось.

9. На занятии мне больше всего запомнилось.

10. Пожелание на следующий год.

**Индивидуально-групповая карточка ежегодного учёта выполнения
промежуточных контрольных нормативов**

Учебно-тренировочная группа по _____ этап подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

Дата и время сдачи нормативов _____

Фамилия, имя учащегося, возраст												
Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Челночный бег 3*10м, с												
Бег 15 м, с												
Бег 30 м, с												
Бег 60 м, с												
Прыжок в длину с места, м												
Поднимание туловища, р												
Кросс (без учета времени)												

Подпись руководителя объединения _____ / _____ /

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Название тем программы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Введение в образовательную область	Календарно-тематический план, инструкции по технике безопасности Фото и видео материалы	Стенды, магнитная доска, мультимедийная установка	Наблюдение, вводное анкетирование
2	Теоретическая подготовка	Плакаты, презентации	Мультимедийная установка	Фронтальный опрос
3	СФП и ОФП	Таблицы, видеоматериал, иллюстрации	Мультимедийная установка, специализированная литература	Наблюдение динамики в физическом развитии
4	Тактико-техническая подготовка	Схемы, Журналы, Видеоматериал	Мультимедийная установка	Оценка правильности выполнения движений, грамотная расстановка на поле.
5	Итоговое занятие	Просмотр фотоотчета.	Мультимедийная установка.	Контроль нормативов Анкетирование

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ

Помещение:

спортивный зал, учебный кабинет.

Оборудование:

футбольные мячи, гимнастические скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, стойки, фишки, свистки, секундомер, тренировочные щиты.

Обучающийся:

спортивная форма, обувь.

ЛИТЕРАТУРА

Для педагога:

- 1 Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе.- М.: Советский спорт, 2006г.
- 2 Андреев С.Л.. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение. 1989г. – 144с.
- 3 Бриль М.С.. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980 г.
- 4 Гагаева Г.М.. Психология футбола.- М.: ФиС,1969 г.
- 5 Коротков И.М.. Подвижные игры в занятиях спортом.-М.: ФиС, 1980 г.
- 6 Тюленьков С.Ю., Федоров А.А.. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт.2000г.-86стр.

Для обучающихся:

- 1 Власов А.И. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе».- М,2006г
- 2 Андреев С.Н. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
- 3 Полозов А. «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
- 4 Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры». - М, 1987г

Интернет источники

1. Социальная сеть работников образования. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://nsportal.ru>
2. Уроки футбола. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://footballtrainer.ru>
3. Объединение отечественных тренеров по футболу. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://football-trener.ru>
4. Академия тренерского мастерства. [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://atmrf.ru>