

Краснодарский край, Белоглинский район, ст.Новолокинская муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №28 имени И.Г.Турищева
Белоглинского района»

Принята на заседании
Педагогического совета МБОУ СОШ №28
От 21.05.2021г протокол №6



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физической направленности

«Мини-футбол»

Наименование программы

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (216 часов)

Возрастная категория: от 11 до 14 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

Автор-составитель

Семенихин В.М.

Педагог дополнительного
образования

ст. Новолокинская
2021

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Основой для создания данной программы явились социально-экономические потребности современного общества в здоровом, воспитанном и активном подрастающем поколении. Физическое воспитание является одной из важнейших составляющих единого воспитательно-образовательного процесса. Существенное место в комплексе средств физического воспитания занимают спортивные игры, в том числе футбол. Мини-футбол популярная спортивная командная игра в мире. Футбол - игра универсальная, игра сильных, быстрых и выносливых. Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию, оказывает на организм всестороннее влияние. Занятия по программе «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Программа имеет модифицированный вид.

Уровень освоения - общекультурный и предусматривает освоение прогнозируемых результатов программы, презентацию результатов на уровне района и города, участие в районных и городских мероприятиях, наличие призеров в районных конкурсах и соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее ОП) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее-ФЗ № 273).
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 октября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726.
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14»

Актуальность. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию учащихся. Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей. Вследствие этого у большинства учащихся наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В этих условиях важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки.

Наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы является игра в футбол. Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Игра формирует у детей важные навыки совместной работы, общения, воспитывает ответственность, развивает их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества. Занятия Мини-футбол - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Новизна. Предлагаемая программа дает возможность учащимся познакомиться с техникой и тактикой игры в Мини-футбол, индивидуальными, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля. В результате обучения учащиеся получают расширенное представление об игре в футбол, овладеют основными навыками игры, освоят счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в Мини-футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Особенность данной образовательной программы. Данная программа максимально адаптирована для обучения в условиях дополнительного образования. Организация учебно-тренировочного процесса на занятиях футболом осуществляется на основе современной методики обучения и тренировки, освоения высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, достижения ими разностороннего физического развития. По данной программе предусмотрено проведение теоретических и практических занятий, общефизическую подготовку, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп объединений по мини-футбол и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Целесообразность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят занимающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формирование физических качеств, побуждение интереса ребят к новой деятельности в области физической культуры и спорта, поможет учащимся научиться работать в команде.

Адрес программы. Программа «Мини-футбол» адресована учащимся в возрасте 11-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Возрастные особенности детей учитываются в процессе обучения через индивидуальный подход к учащимся, через различный подход к физическому развитию учащихся. В объединение принимаются все желающие без предварительного отбора, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры учащихся с помощью занятий футболом, формирования у подростков потребности в ведении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные :

- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- формировать знания об истории игры в футбол, его истории и о современном развитии;
- овладение техникой игры в защите и нападении;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ловли и передачи мяча;
- овладение техникой передвижений, остановок и поворотов;
- освоение техникой тактических приемов;
- обучить основам техники и тактики игры в футбол;
- способствовать овладению навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- способствовать развитию навыков и умений игры;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Условия реализации программы

Сроки реализации данной образовательной программы - 1 год

2 группа – 13-17лет -216 часов

Условия набора и режим занятий, наполняемость учебной группы:

Группы	Наполняемость группы, чел	Занятий в неделю	Продолжительность занятия, час	Всего в неделю, час	Всего в год, час
1 группа 11-14 лет	До 15 человек	3	2 часа (90 минут)	6	216

Академический час составляет 45 минут.

Условия формирования групп

В начале учебного года с учащимися проводится собеседование и контрольные тестирования. Данный анализ позволяет педагогу выявить уровень подготовки и индивидуальные особенности каждого учащегося.

В группы принимаются все желающие с основной группой здоровья, без всякого ограничения и предварительной подготовки, на основании письменного заявления родителей (законных представителей) и имеющие медицинский допуск к занятиям.

Формы проведения занятий: беседа, занятия, тренинг, турнир, спортивный праздник.

Формы организации деятельности:

- фронтальная (учебное занятие, беседа, тренинг);
- групповая (турнир, соревнование, чемпионат);
- индивидуальная (работа с одаренными детьми, соревнования, тестирование). Решение задач, поставленных в образовательной программе по мини- футболу, предусматривает:
 - выполнение учебного плана, переводных контрольных нормативов;
 - систематическое проведение практических и теоретических занятий;
 - хорошо организованную систему отбора юных футболистов;
 - регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх;
 - осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
 - прохождение инструкторской и судейской практики;
 - организацию систематической воспитательной работы;
 - привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
 - использование данных науки и передовой практики как важнейшее условие подготовки футболистов.

Кадровое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое обеспечение программы

Для реализации данной программы в школе имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал с вентиляцией, хорошим освещением, раздевалкой, необходимым температурным режимом.
2. Школьный стадион.
3. Спортивный инвентарь:
 - форма для занятий по футболу;
 - мячи футбольные;
 - ворота футбольные;
 - насос ручной или ножной;
 - иглы для насоса;
 - стойки для обводки (8 шт.);
 - гимнастические скамейки (4 шт.);
 - мячи набивные (2 кг, 3 кг, 5 кг)
 - скакалки;
 - гимнастические обручи;
 - гимнастический мостик;
 - гимнастическая стенка;
 - маты гимнастические;
 - рулетка;
 - секундомер;
 - беговая дорожка
 - свисток.

Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

Методическое обеспечение программы

- наличие видеоматериалов;
- наличие иллюстративных материалов;
- наличие тренажеров для обучения отдельным техническим элементам;
- наличие методических разработок по обучению техническим элементам и тактике ведения игры;
- наличие специальной литературы по футболу;
- диагностический инструментарий.

Особенности организации образовательного процесса

В ходе занятий по программе учащиеся приобретают знания, умения и навыки, способствующие формированию и развитию их общей физической подготовки. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Основные принципы программы:

- *принцип последовательности* - учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)
- *принцип научности* - программа основана на базе программ для спортивных школ
- *принцип доступности* - программа построена на доступном в изложении материале
- *приоритета интереса* группы в целом и каждого ребёнка в отдельности
- *гуманистических начал*, многообразия и вариативности форм организации деятельности

- *непрерывности* образования и воспитания, единства общей и специальной подготовки
- *цикличности*, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки

Формы организации занятий:

- групповые,
- индивидуальные,
- командные,
- массовые.

Занятия могут проводиться как со всем составом объединения, так и по звеньям (подгруппами) и индивидуально в соответствии с программой.

Учёт психологических особенностей возраста детей производится и при разработке режима занятий, основанного на смене различных видов деятельности.

Особенности каждого ребенка учитываются при индивидуальной работе, предлагаются альтернативные виды деятельности, которые помогут каждому добиться хороших результатов.

Формы занятий организуются в зависимости от условий в очном и дистанционном режиме :

- учебно-тренировочные занятия (групповые),
- теоретические занятия,
- участие в спортивных соревнованиях,
- просмотр и анализ учебных кинофильмов и видеофильмов,
- комплекс восстановительных мероприятий,
- учебно-тренировочные занятия на базе летнего лагеря.

Форма проведения занятий:

- практическое,
- комбинированное,
- соревновательное.

Учебно-тренировочные занятия, направленные на обучение и повышение спортивного мастерства.

Участие в спортивных соревнованиях, направлены на воспитание воли, самостоятельности и ответственности.

Формы организации деятельности на занятии могут варьироваться в зависимости от задач, поставленных в каждом конкретном случае на том или ином этапе обучения. Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании **методов:**

- общепедагогических;
- спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований;

метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности учащихся.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные - на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технические приемы изучают в целом, затем переходят к составным частям и в конце снова возвращаются к выполнению действия в целом.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения игры футбол;
- учащиеся познакомятся с историей и развитием физической культуры и спорта;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в футбол;
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом. *учащиеся*

получат возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в футбол в быстромеменяющейся обстановке;
- применять во время игры в футбол все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

Учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;
- использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития.

учащиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

Учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

В результате освоения образовательной программы дополнительного образования

«Футбол» обучающиеся будут *знать*:

- значение здорового образа жизни;
- историю развития футбола и воздействие этого вида спорта на организм человека;
- правила техники безопасности при занятии данным видом спорта;
- правила игры;
- терминологию игры и жесты судьи;
- технику изученных приёмов и тактику индивидуальных и коллективных действий;
- методику регулирования психического состояния. *уметь*:
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы, соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Благодаря занятиям у учащихся разовьются чувства ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Критерии оценки результативности

Критериями успешности обучения детей и подростков служат зачеты, соревнования, выполнение нормативов, тесты, медицинская диагностика. Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся является:

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке,
- овладение знаниями теории футбола,
- овладение практическими навыками проведения соревнований,
- результаты соревнований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- организация внутришкольных турниров,
- участие в районных соревнованиях и товарищеских матчах,
- участие в спортивных мероприятиях района и школы.
- проведение тестирования уровня физических качеств и специальных умений и навыков;
- педагогическое наблюдение;
- ежегодная проверка сохранности контингента и его уровня обучения;
- отзывы детей и родителей;
- открытые занятия;
- анализ документации.

Способами проверки знаний и умений являются:

- входной контроль,
- текущий контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Образовательная программа «Футбол» предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. В начале учебного года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает зачётное занятие 1 раз в полгода по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Основными **критериями оценки работы** учащихся являются:

- качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в мини-футбол,
- уровень развития физических способностей,
- желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям,
- дисциплина и поведение на тренировках,
- умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Способы фиксации результата:

1. Протоколы уровня физической подготовленности учащихся (начальный, промежуточный, итоговый),
2. Протоколы соревнований, спартакиад, матчей, турниров.
3. Дневник достижений.

Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Комплектование группы. Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в России.	2	-	2	Обсуждение, опрос, наблюдение
2	Развитие футбола в России.	2	-	2	Обсуждение, опрос, наблюдение
3	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	6	Обсуждение, опрос, наблюдение
4	Общая и специальная физическая подготовка.	8	40	48	Наблюдение, тестирование
5	Техническая подготовка.	8	50	58	Наблюдение, тестирование,

					тренировочные игры
6	Тактическая подготовка.	8	50	58	Наблюдение, тестирование, тренировочные игры
7	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.	4	6	10	Наблюдение, тестирование
8	Основы методики обучения и тренировки.	6	10	16	Наблюдение, тестирование
9	Организация и проведение соревнований.	6	6	12	Тренировочные игры, соревнования наблюдение
10	Итоговое занятие	2	2	4	Обсуждение, опрос, наблюдение
Итого		50	166	216	

Кадровое и материально-техническое обеспечение образовательной программы

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы

МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное. Физическая культура и спорт в России.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа	Специальная литература, справочные материалы, инструкции по ТБ, плакаты, видеоматериалы	Вводный инструктаж, педагогическое наблюдение
2	Развитие футбола в России и за рубежом.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Педагогическое наблюдение
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Педагогическое наблюдение Тестирование.
4	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Педагогическое наблюдение Тестирование
5	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой	Индивидуальная, групповая, подгрупповая,	Словесный, объяснение, рассказ, практические	Специальная литература, справочные материалы,	Педагогическое наблюдение Тестирование

	медицинской помощи. Спортивный	фронтальная	занятия, упражнения в парах,	картинки, плакаты. Правила	
	массаж.		тренировки, наглядный показ педагогом.	спортивного массажа.	
6	Общая и специальная физическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего Терминология, жестикуляция.	Прием контрольных упражнений Прием специальных контрольных упражнений зачет, тестирование, учебная игра, протоколы соревнований
7	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, самоанализ, протоколы соревнований
8	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, самоанализ, протоколы соревнований
9	Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Тестирование, самоанализ,
10	Основы методики обучения и тренировки	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, протоколы соревнований
11	Итоговое занятие.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Словесный, объяснение, беседа,	Дидактические карточки, справочные материалы, картинки, плакаты, видео-материалы	Тестирование, открытое занятие для родителей,

**Календарно-тематическое планирование по мини-футболу
1 группа (11-14 лет)**

№		Тема занятия	Количество часов				
1-2		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде	2		Групповая	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение

		деятельности.					
3-4		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2		Групповая	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
5-6		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
7-8		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	Педагогическое наблюдение
9-10		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
11-12		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		Групповая с	Спортивная площадка	контроль упражнений
13-14		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		организацией индивидуальных	Спортивная площадка	контроль упражнений
15-16		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
17-18		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
19-20		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
21-22		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
23-24		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы,	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений

		ведение мяча по кругу.					
25-26		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
27-28		Подвижные игры.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
29-30		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
31-32		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
33-34		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
35-38		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
37-38		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
39-40		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег 100м	2		Групповая	Спортивная площадка	контроль упражнений
41-42		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2		Групповая с	Спортивная площадка	контроль упражнений
43-44		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2		организацией индивидуальных	Спортивная площадка	контроль упражнений
45-46		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
47-48		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений

49-50		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
51-52		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
53-54		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
55-56		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
57-58		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
59-60		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
61-62		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
63-64		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
65-66		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы	Спортивная площадка	контроль упражнений

					внутри группы, подгрупповая,		
67-68		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
69-70		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
71-73		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	3		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
74-75		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	спортзал	контроль упражнений
76-77		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
78-79		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	Спортивная площадка	контроль упражнений
80-81		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	спортзал	контроль упражнений
82-83		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	спортзал	контроль упражнений
84-86		Ввод мяча вратаря ударом ногой.	3		Групповая с организацией	спортзал	контроль упражнений

		Двусторонняя учебная игра.			индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,		
87-88		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая,	спортзал	контроль упражнений
89-90		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
91-92		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
93-94		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
95-97		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
98-99		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
100-101		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
102-103		Товарищеская игра	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
104-105		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
106-107		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
108-109		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
110-111		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений

112 113		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
114 115		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
116 119		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
120 121		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
122- 123		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
124 125		Игра на опережение, старты из различных положений.	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
126- 129		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
130-133		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
134-137		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
138-141		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
142-145		Прием мяча различными частями тела.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
146-149		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
150-153		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
154- 162		Двусторонняя учебная игра.	9		Групповая	спортзал	контроль упражнений
163-166		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений

		Бег в сочетании с ходьбой.					
167-170		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
171-174		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
175-178		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
179-182		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
183-186		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
187-190		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
191-194		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
195-198		Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
199-202		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
203-206		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	4		Групповая	спортзал	контроль упражнений
207-210		Двухсторонняя игра	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
211-214		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	3		Групповая	спортзал	контроль упражнений
215-216		Товарищеская игра	2		Групповая	спортзал	контроль упражнений
		Итого -216 часов					

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ДЛЯ ГРУПП

Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка

№	Контрольные упражнения	Группа -1	Сроки проведения
1.	Бег 30 м	6,0 сек	декабрь май
2.	Челночный бег 3 x 10 м	9,0 сек	Декабрь май
3.	Прыжок с места в длину	150 см	Декабрь май
4.	Тройной прыжок	450 см	Декабрь май
5.	Отжимание, пресс, приседание за 30 сек (3x10)	30 раз	Декабрь май
6.	Бег на 1000 м	без учета времени	Декабрь май

Техническая подготовка

№	Контрольные упражнения	Группа -1	Сроки проведения
1.	Удары по воздуху в ворота верхней частью подъёма (с 7 м, 5 попыток)	3	декабрь май
2.	Бег на 30 м с мячом (ведение)	6,2 сек	декабрь май
3.	Ведение мяча 10м, обвод стоек (4 шт.) 12 м, удар в заданный угол ворот с 6 м	10 сек	декабрь май
4.	Передача мяча на расстояние 10 м в 1.5 м коридор (5 попыток за 15 сек)	-	декабрь май
5.	Удар с места по воздуху в ворота с 4 м (5 попыток)	-	декабрь май
6.	Жонглирование мячом	10	декабрь май
7.	Передачи мяча в парах подошвой на расстоянии 2 м	10	декабрь май

Теоретическая подготовка

№	Темы	Группа 1	Сроки проведения
1.	История развития мини-футбола.	зачет	декабрь май
2.	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.	зачет	декабрь май
3.	Основы законодательства в сфере ФК и С (правила игры мини-футбола, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов).	зачет	декабрь май
4.	Основы спортивной подготовки.	зачет	декабрь май
5.	Гигиенические знания, умения и навыки.	зачет	декабрь май
6.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	зачет	декабрь май
7.	Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.	зачет	декабрь май

5.2. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ И ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ.

Промежуточная и итоговая аттестации обучающихся рассматривается как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной тренировочной деятельности.

1.2. Цель промежуточной и итоговой аттестации - выявление уровня развития способностей и личностных качеств обучающихся и их соответствия прогнозируемым результатам дополнительной предпрофессиональной программы для групп начальной подготовки.

1.3. Задачи промежуточной и итоговой аттестации:

- определение уровня физической, специально-технической и теоретической подготовки обучающихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в мини-футболе на данном этапе обучения;
- анализ полноты реализации дополнительной программы
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов учебно-спортивной работы;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации дополнительной предпрофессиональной

программы;

- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности
- По итогам проведения промежуточной и итоговой аттестации тренером- преподавателем предоставляется аналитический отчет о результатах тренировочного процесса и соревновательной деятельности за учебный год.

Список литературы

Для педагога

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: советский спорт, 2010
3. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. - М. Олимпия PRESS, 2004
4. Ильин Е.П. Психология спорта. - СПб: Иматон, 2008
5. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М. ФиС, 2000
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.- М.: Олимпия,2007
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. - М.: Олимпия; Человек,2007
8. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. - М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010

Список литературы для родителей:

1. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений. - М. ФиС, 1998
2. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
3. Касаткина А. Из чего сделаны дети. - М. ФиС, 1999
2. Спорт. Физическая культура. Моя первая энциклопедия. Учебно-методическое издание - М. ФиС, 2000
3. С. Андреев, Э. Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. А. Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
5. Литвтнов Е.Н. и др «Веселая физкультура» Учебник для учащихся. -М., Просвещение, 2007
6. Клусов Н.П. Стадионы во дворе: Кн. Для учащихся. Цуркан А.А -М.: Просвещение, 2004

Интернет ресурсы:

1. <http://pro-100video.com> Упражнения с мячом, 4 видеоурока.
2. <http://www.football-abc.com/> Программа подготовки юных футболистов «Football-ABC»
3. yafutbolist.ru 101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Физическая подготовка

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

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначения шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для и рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнение для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в полуприседе и в приседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стенку. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка вперёд в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

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

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

8. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учёта времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка.

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

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег « (туда и обратно): 2 по10 м, 4 по10 м, 4 по 5 м, 2 по15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной вперед и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например: остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-15 метров) из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей и отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в футбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной или двух ногах с продвижением с преодолением препятствий, То же с отягощением, Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров.

Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей,

Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», « подвижная эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Броски набивного мяча на дальность за счет за счет энергетического маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Точки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание

теннисного резинового мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

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

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры типа «живая мишень», «салки мячом», «ловля парами» и другие.

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

Изучение техники и тактики игры.

Тактика игры.

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

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на одной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъёма, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа и слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма. Удары внешней частью подъёма. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое с среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущимися партнёрами; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

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

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

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

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящего и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. *Тактика нападения.*

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

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты.

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полёта. Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с различных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней частью стопы и серединой подъема, носко и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропуском» мяча партнеру; «ударом» головой обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропуском мяча. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих с стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика нападения.

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

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

мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. **Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). *Тактика защиты.*

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

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, вести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Методическое обеспечение программы

Плакаты, таблицы:

1. «Строение человека (мышцы)»
2. «Нормативы выполнения различных упражнений (по возрастам)» *Методические разработки:*
 1. Комплекс упражнений на развитие рук.
 2. Комплекс упражнений на развитие плечевого пояса.

3. Комплекс упражнений на развитие туловища.
4. Комплекс упражнений на развитие ног.
5. Комплекс упражнений для развития быстроты реакции.
6. Комплекс упражнений с набивными мячами.
7. Игры с мячом.
8. Игры бегом.
9. Игры прыжками.
10. Игры на метание.
11. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Бегуны», «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Живая цель», «Салки мячом»,
12. Комплекс упражнений на совершенствование тактических взаимодействий.
13. Комплекс упражнений на передачу мяча в движении в парах и тройках.

Презентации:

1. «Футбол в России и за рубежом».
2. «Строение и функции организма человека».
3. «Причины травматизма их профилактика».
4. «Утренняя зарядка разминка перед игрой».
5. «Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия футболом»

Видеофильмы:

1. Видеозаписи различных футбольных матчей

Педагогическая диагностика

Педагог дополнительного образования _____

№ п/п	Фамилия имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Комплекс физических движения и навыков различной сложности	Уровень сформированности и ведения активного и здорового образа жизни	Использование навыков совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Выполнение возрастных нормативов по общефизической подготовке	Итого - в %		
									+	*	
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											

Условные обозначения: + - умеет и

делает хорошо,

* - *делает недостаточно хорошо, -*

-не умеет делать

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Карта учета результатов освоения образовательной программы

Название детского объединения «Мини-футбол» группа № _____

Педагог дополнительного образования _____

№	Фамилия имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно интеллектуальные умения		Учебно коммуникативные умения		Учебно организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I		I		I		I		I		I	
1													
2													
3													

Максимальный балл от 6 до 106 Средний

балл от 2 до 5 Минимальный балл

