МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ № 5 ГОРОДА ЕЛЬЦА»

|  |  |
| --- | --- |
| Принято педагогическим советом Протокол от 03.12.2021 г. № 3 | УТВЕРЖДАЮ  Приказом от 03.12.2021г №2 32/1ув Директор МБОУ «Лицей №5 г. Ельца»  Н. М. Журавская  « » 20 года  Рассмотрено на методическом совете Протокол от 01.12.2021 № 2 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ЮНИОР»**

**Возраст учащихся: 11-17 лет Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель: Фаустов Егор Владимирович,

педагог дополнительного образования

г.Елец, 2021 год

# СОДЕРЖАНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
   1. [Пояснительная записка… 3](#_TOC_250008)
   2. [Цель и задачи программы 6](#_TOC_250007)
   3. [Учебный план 7](#_TOC_250006)
   4. [Содержание программы 8](#_TOC_250005)
   5. [Планируемые результаты освоения программы 19](#_TOC_250004)
2. [КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ](#_TOC_250003)
   1. Календарный учебный график… 20
   2. [Условия реализации программы 21](#_TOC_250002)
   3. [Формы аттестации 22](#_TOC_250001)
   4. [Методическое обеспечение… 23](#_TOC_250000)

Список литературы 26

# 1.1 Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение,

МБОУ «Лицей №5 г. Ельца» стремится к укреплению здоровья обучающихся школы.

Программа физкультурно-оздоровительной направленности разработана на основе:

* педагогического опыта автора-составителя программы
* нормативно-правовой документации:
* Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года

№ 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.

№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

* Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»;
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской

Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Новизна данной программы заключается в ее комплексном планировании. Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

**Актуальность программы.** Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или его собрата мини- футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий мини-футболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей среднего школьного возраста качественно обучаться играть в мини-футбол.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены):

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Главной **отличительной особенностью программы** является возможность оказать помощь занимающемуся в самореализации своих индивидуальных способностей, избавлении от комплексов, самоконтроле. Прием детей в секцию проводится на добровольной основе, без предъявления специальных требований, но после собеседования с родителями и отсутствии медицинских противопоказаний.

# Возраст учащихся, на которых рассчитана программа.

Программа рассчитана для мальчиков в возрасте от 9 до 15 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Зачислении на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Мини-футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-

тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

# Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, очная

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБОУ «Лицей

№5 г.Ельца». Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Срок реализации программы: 1 год.

# Цель и задачи программы

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол. **Задачи программы:**

*обучающие:*

* формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
* формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
* создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
* обучить техническим элементам и правилам игры;
* обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;

-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

*развивающие:*

* развить тактические навыки и умения игры;
* развить физические и специальные качества;
* укрепить здоровье;
* расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

* формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
* воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
* воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
* формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование тем** | **Количество**  **часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Выявление уровня первичной  подготовки детей в данном виде деятельности. | 3 | 3 | - |
| 2. | Вводное занятие. Инструктаж по  технике безопасности. | 3 | 3 | - |
| 3. | Техническая подготовка | 30 | 9 | 21 |
| 4. | Тактическая подготовка | 30 | 9 | 21 |
| 5. | Общая физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 6. | Специальная физическая подготовка | 30 | - | 30 |
| 7. | Игровая подготовка | 42 | 12 | 30 |
| 8 | Инструкторская и судейская практика | 18 | 9 | 9 |
| 9. | Соревнования | 4 | - | 4 |
| 10. | Итоговое занятие. Сдача  контрольных нормативов | 12 | - | 12 |
|  | **ИТОГО:** | **210** | **45** | **165** |

# Содержание программы

## Виды деятельности: игровая, соревновательная, словесная

***Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 ч)***

Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Инструктаж по технике безопасности.

## Техническая подготовка (8 ч)

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов. Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.

## Тактическая подготовка (8 ч)

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.

## Общая физическая подготовка (6 ч)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Челночный бег. Бег, прыжки по лестницам. Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.

## Специальная физическая подготовка (8 ч)

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости, изучение упражнения «квадрат», изучение упражнения

«контроль мяча». Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.

## Игровая подготовка (8 ч)

Подвижные игры. Спортивные игры. Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Отбор мяча толком плеча в плечо, передача мяча на ход. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Игра на опережение, старты из различных положений. Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. Изучение технических приемов, прием мяча грудью.

## Инструкторская и судейская практика (8 ч)

Судейство товарищеских игр

## Соревнования. (8 ч)

Принять участие в соревнованиях с родителями, с соседними школами. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

## Сдача контрольных нормативов (6 ч)

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности.

Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

1. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

1. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны , широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой

руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

1. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

1. Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча

одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. 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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и

осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

1. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

1. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | | | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 высокого  старта, с | м | с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | | | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный  бег, 3\*10 м, с | | | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный  бег, м | | | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок высоту  места, см |  | в с | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок длину  места, см |  | в с | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание | | | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| набивного  мяча (1 кг), м | д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание  из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания  из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

# Планируемые результаты освоения программы.

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
* излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
* выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

# 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

* 1. **Календарный учебный план график.**
     1. Начало учебного года: 1 сентября.
     2. Окончание учебного года: 31 мая.
     3. Учебный год: 36 недель
     4. Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря первого и второго годов обучения
     5. Промежуточная аттестация в конце первого года обучения – 2-3 неделя мая текущего учебного года.
     6. Итоговая аттестация в конце второго года обучения: 3 неделя мая текущего года обучения.
     7. Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время) кроме государственных праздников.
     8. Участие в соревнования по плану органов управления образования региона.

# Условия реализации программы:

* мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м2 на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
* комната для переодевания;
* стойки для обводки – 12 штук,
* малые ворота 1,2 x 0,8 м,
* ворота для мини футбола;
* скакалки, 20 штук,
* мячи мини-футбольные № 4, 5 - 20 штук,
* мячи баскетбольные - 4 штуки;
* мячи волейбольные - 4 штуки;
* сетка для мячей -1 штука,
* комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов),
* рулетка 3 м.- 1 штука,
* тренировочные манишки -20 штук,
* секундомер,
* свисток,
* компрессор для накачивания мячей,
* манишки тренировочные,
* фишки тренировочные,
* карточки для судейства,
* планшет магнитный;
* доска мини с разметкой поля.

**Информационное обеспечение:** Дополнительная общеразвивающая программа

«Мини – футбол» имеет развернутое календарно-тематическое планирование, содержащее детальное разделение учебного времени на теоретическую и практическую части.

**Кадровое обеспечение:** тренер-преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Учитель физической культуры».

# Формы аттестации

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

* проведение контрольных занятий,
* проведение соревнований

# Организация и методика проведения контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех

контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре

подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему

уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

# Методическое обеспечение

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

# Методы:

* методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
* методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
* практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко все группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

* индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
* использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования.

Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение. Особенности организации образовательного процесса – очное.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

групповая индивидуальная фронтальная



Методы:

Равномерный метод Переменный метод Повторный метод Интервальный метод Игровой метод.



Соревновательный метод

Круговой метод (тренировка) Типы занятий:

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

 обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;

 планирование относительно продолжительной заключительной части урока (до 7–9 мин);

 использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;

 обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

**Методическая работа**.

* + методические рекомендации, дидактический материал;
  + учебно-планирующая документация;
  + диагностический материал;
  + наглядный материал, аудио и видео материал.

**Воспитательная работа**: Воспитание - способность у ребенка выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

На протяжении занятий с детьми, педагог решает задачу формирования личных качеств это: воспитание патриотизма, воспитание нравственных качеств (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость,

смелость, упорство, терпеливость), воспитание трудолюбия, чувства прекрасного. Значимой фигурой в воспитательном процессе является педагог, оказывающий огромное воспитательное воздействие на обучающихся своим личным примером.

Значительное в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества обучающегося. Необходимо фиксировать не только спортивные результаты учащихся, но и отмечать недостатки морально- психологической подготовленности, настраивать его как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств.

**Работа с родителями.**

Для реализации воспитательных задач родители (законные представители) принимают активное участие в культурно-досуговой деятельности секции. Родители оказывают посильную помощь в процессе подготовки к различным соревнованиям.

# Рабочая программа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** |
| 1. | 07.09 | Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде  деятельности. Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | 14.09 | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная  практика. |
| 3. | 21.09 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. |
| 4. | 28.09 | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя  учебная игра. |
| 5. | 05.10 | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. |
| 6. | 12.10 | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. |
| 7. | 19.10 | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. |
| 8. | 26.10 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. |
| 9. | 16.11 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. |
| 10. | 23.11 | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. |
| 11. | 30.11 | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. |
| 12. | 07.12 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник. |
| 13. | 14.12 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. |
| 14. | 17.12 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. |
| 15. | 18.12 | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения  «квадрат». |
| 16. | 20.12 | Подвижные игры. |
| 17. | 21.12 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. |
| 18. | 11.01 | Прием мяча различными частями тела. |
| 19. | 18.01 | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения  «квадрат». |
| 20. | 25.01 | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. |
| 21. | 01.02 | Товарищеская игра 5-7-е против 8-9-х классов. |
| 22. | 08.02 | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. |
| 23. | 15.02 | Подвижные игры. |
| 24. | 22.02 | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. |
| 25. | 29.02 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. |
| 26. | 07.03 | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. |
| 27. | 14.03 | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения  «квадрат». |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 28. | 04.04 | Игра на опережение, старты из различных положений. |
| 29. | 11.04 | Товарищеская игра 5-7-е против 8-9-х классов. |
| 30. | 18.04 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник. |
| 31. | 25.04 | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение  упражнения «контроль мяча». |
| 32. | 02.05 | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. |
| 33. | 09.05 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. |
| 34. | 16.05 | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей,  прыжки. |
| 35. | 23.05 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по  воротам, квадрат. |

**Используемая Литература.**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006. 2
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.

# Список литературы для педагога:

1 . Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт». 2008 г.

1. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
2. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
3. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
4. М.А.Грибачева, В.А.Круглыхин «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
5. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
6. Л.Качании, Л.Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
7. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009г.
8. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
9. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
10. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1- 11 классы, М.2008 год;
11. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
12. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г;
13. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
14. Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
15. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
16. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
17. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

# Список литературы для обучающихся:

* 1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
  2. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47 стр.

# Сайты:

[http://festival.1](http://festival.1/)

[http://www.ffmo.ru](http://www.ffmo.ru/) официальный сайт ФФМО

[www.football-trener.ru](http://www.football-trener.ru/) объединение отечественных тренеров по футболу <http://atmrfs.ru/>академия тренерского мастерства

[http://footballtrainer.ru](http://footballtrainer.ru/) уроки футбола

[http://football-web.ru](http://football-web.ru/) для проекта «Мини-футбол в школу» <http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>Футбольный- Тренер.Ру Мини-футбол в школу