

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Чеченской Республики
Департамент образования Мэрии г. Грозного

МБОУ «СОШ № 44» г. Грозного

СОГЛАСОВАНО

зам. Директора по ВР

_____ Абубакирова Л. Х.

Протокол № _____

От «__» _____ 2024 г.



УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ № 44» г. Грозного

_____ М. М. Салгириева

Приказ № _____

От «__» _____ 2024 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного направления
секция «Мини-футбол»
Уровень образования:
основное общее образование

г. Грозный 2024 г.

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа "Мини-футбол" разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Положением о рабочей программе дополнительного образования детей в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа № 14» муниципального образования город Ноябрьск, Положением о Центре дополнительного образования детей в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа №14» муниципального образования город Ноябрьск.

Данная программа модифицированная, составлена на основе авторской программы «Мини-футбол для групп начальной подготовки». Автор: Кузнецов В.А., Драч С.А. и др. Новый Уренгой, 2007г.

Направленность программы «Мини-футбол» - физкультурно-спортивная.

Актуальность данной программы: В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Мини-футбол развивает двигательную активность, улучшает сердечнососудистую и дыхательную системы, укрепляет иммунную систему организма.

Отличительная особенность данной программы

Для обучения воспитанников мини-футболу по данной программе, в отличие от спортивных школ, принимаются все желающие, без специального отбора (кроме медицинских показаний). Воспитанники не отчисляются из групп, независимо от способностей ребенка и результатов обучения (аттестация по итогам каждого года занятий и т.д.).

Команды на занятиях мини-футболом комплектуются не по уровню спортивной подготовки, а по желанию воспитанников.

В данную программу подготовки юных футболистов внесены специально разработанные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Данные упражнения доступны и интересны воспитанникам для выполнения.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся 8-14 лет.

Ребенок этого возраста очень активен. Любит приключения, физические упражнения, игры. Рост в этом возрасте не только быстрый, но и неравномерный. Поэтому часто чувствует себя усталым, неуклюжим. Думает, что привлекает всеобщее внимание, чувствует себя неловко. Иногда может казаться ленивым (естественный способ защиты его организма от чрезмерного напряжения).

Объем и срок освоения программы

Сроки реализации программы: 2 года - 166,5 часов в год. Весь период обучения составляет 333 часа, 4,5 часа в неделю.

Форма обучения – очная; при неблагоприятных погодных условиях, карантине осуществляется дистанционная форма обучения (теоретический материал).

Особенности организации образовательного процесса

Занятия проводятся в разновозрастной группе (15 человек, 8-14 лет).

Режим занятий

Режим занятий подчиняется требованиям СанПин. Соблюдается режим проветривания, санитарное содержание помещения проведения занятий.

Занятия проводятся 3 раза в неделю. Одно занятие составляет 1 академический час, затем 10 минут перерыв на отдых и проветривание спортивного зала, и 0.5 академического часа. Академический час составляет 45 минут.

1.2.Цель и задачи программы:

Цель программы - создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом.

Задачи:

- развитие мотивации личности ребенка к систематическим занятиям физической культурой;
- всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма обучающихся;
- определение игровых наклонностей юных футболистов (желание спортсмена выполнять функцию вратаря, защитников, нападающего);
- воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры;
- формирование базовых умений и навыков для дальнейшего развития их на этапах многолетней подготовки;
- выявление перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства в учебно-тренировочных группах.

1.2.Содержание программы

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1,5	0,5	1
2.	Врачебный контроль	4,5	1	3,5
3.	Игровая подготовка, организация и проведение соревнований	15	5	10
4.	Техническая подготовка	54	10	44
5.	Тактическая подготовка	54	10	44
6.	Общая физическая подготовка	12	4	8
7.	Специальная физическая подготовка	12	2	10
8.	Соревнования	4,5	-	4,5
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4,5	-	4,5
10.	Резерв	4,5	-	4,5
	ИТОГО:	166,5	32,5	134

Содержание дополнительной образовательной программы (1 года обучения)

1. *Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.*
2. *Врачебный контроль.*
Задачи врачебного контроля над занимающимися в спортивной секции по мини-футболу. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение - Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.
3. *Игровая подготовка, организация и проведение соревнований по мини-футболу.*
Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.
4. *Техническая подготовка.*
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.
5. *Тактическая подготовка.*
Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
6. *Общая физическая подготовка.*
Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
7. *Специальная физическая подготовка.*
Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
8. *Итоговая аттестация - соревнования.*
9. *Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.*
10. *Резерв. Резервные часы отводятся на подготовку к соревнованиям.*

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование разделов	Количество часов	В том числе	
			Теория	практика
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Выявление уровня первичной подготовки детей.	1,5	0,5	1
2.	Техническая подготовка	51	10	41
3.	Тактическая подготовка	48	8	40
4.	Общая физическая подготовка	27	3	24
5.	Специальная физическая подготовка	12	4	8
6.	Игровая подготовка.	12	2	10
7.	Инструкторская и судейская практика	4,5	2	2,5
8.	Итоговая аттестация. Соревнования.	4,5	-	4,5
9.	Сдача контрольных нормативов	3	-	3
10.	Резерв	3	-	3
	ИТОГО:	166,5	29,5	137

Содержание дополнительной образовательной программы (2 года обучения)

1. *Вводное занятие.* Инструктаж по технике безопасности. Выявление уровня первичной подготовки детей.
2. *Техническая подготовка.* 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.
3. *Тактическая подготовка.* Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.
4. *Общая физическая подготовка.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.
5. *Специальная физическая подготовка.* Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.
6. *Игровая подготовка.* Подвижные игры. Спортивные игры.
7. *Инструкторская и судейская практика.*
8. *Итоговая аттестация.* Соревнования.
9. Сдача контрольных нормативов.
10. *Резерв.* Резервные часы отводятся на подготовку к соревнованиям.

Содержание программы

Учебный материал по теоретической подготовке

Тема 1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история.

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Отличие мини-футбола от футзала и футбола.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Тема 5. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Правила игры, новшества и спорные моменты. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

Учебный материал по практической подготовке

Тема 1. Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из

колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

в) Упражнения на развитие скоростных качеств.

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х1 Ом и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

г) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500м. - 1000м.) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Игры с уменьшенным по численности составом.

д) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 град. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

е) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

ж) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

з) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

а) Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 3 по 3 м., 2 по 5 м., 4 по 2 м. и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам

б) Упражнения для развития дистанционной скорости.

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 20-25 м (3-5 м. с максимальной скоростью 5-7 м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие 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 «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

в) Упражнения для развития специальной выносливости.

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, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 X 1».

Для вратарей: Повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха

г) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5 м. после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м. в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.

д) Упражнения на развитие специальной силовой способности.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мяча. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед - «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением.

Для вратарей: Прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

Тема 3. Техническая подготовка.

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед и вправо, вверх и назад, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) 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 определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

г) Остановка мяча.

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

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

е) Ведение мяча.

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

ж) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну 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).

з) Отбор мяча.

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

и) Ввод мяча из-за боковой линии.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру. Введение мяча с разбега.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, 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 и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание

мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.

б) 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 обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблучок», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).

Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.

б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию, смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря.

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.

Тема 5. Интегральная подготовка

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя или тремя мячами без аутов. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с определенным заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 без ограничений и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Родительские конференции. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий (День Именинников, поход, чаепитие и т.п.). Посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика.

Организация и проведение комплекса общих развивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа с младшими партнерами по основным правилам игры в мини-футбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

Тема 8. Участие в соревнованиях.

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях, общефизической направленности («Веселые старты», туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.) и специализированных соревнованиях (первенства ДЮСШ, города, округа по мини-футболу).

Тема 9. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в декабре и мае учебного года.

Обучающиеся аттестуются по двум дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

1.4. Планируемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания программы по мини-футболу дети в секции должны достигнуть следующего уровня развития физической подготовки:

Требования к знаниям и умениям.

Учащиеся должны знать:

- историческое развитие физической культуры и спорта в России. Особенности возникновения и развития игры в футбол;
- о деятельности систем кровообращения, дыхания в процессе и после воздействия физических нагрузок и способах контроля над деятельностью этих систем;
- возрастные особенности развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости;
- психофункциональные особенности собственного организма, индивидуальные способы контроля над развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- знать основы судейства;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Учащиеся должны уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники мини-футбола.

Личностные – ведение здорового и безопасного образа жизни посредством занятий футболом, сформированность положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

Метапредметные – улучшение основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

Предметные – развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате освоения программы обучающийся должен обладать следующими общими компетенциями:

Общие компетенции

Код	Наименование
ОК 1	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 2	Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга
ОК 3	Овладеть базовой и специальной техникой, скоростными, кондиционными и координационными упражнениями, соответствующими этапу обучения
ОК 4	Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.
ОК 5	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК 6	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья.
ОК 7	Развивать культуру межличностного общения, взаимодействия между людьми, устанавливать психологические контакты с учетом межкультурных и этнических различий.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств;

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в мини-футбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель в году -	35 недель (5-8классы); 34 недели (2, 4 классы).
Количество учебных дней в году –	203 (5-8); 198 (3, 4 классы). 166 (2классы).

Продолжительность каникул в 2019 – 2020 учебном году:

осенние - с 28.10.2019г. по 04.11.2019г. (начало занятий 05.11.2019 г.)
зимние - с 30.12.2019 г. по 12.01.2020г. (начало занятий 13.01.2020 г.)
весенние - с 23.03.2020 г. по 30.03.2020г. (начало занятий 01.04.2020г.)
летние каникулы - 1-4 классы – с 26.05.2020 года по 31.08.2020 года.
5-8 классы – с 01.06.2020 года по 31.08.2020 года.

Дополнительные дни отдыха, связанные с государственными праздниками:

- 23 февраля – День защитника Отечества
- 8 марта – Международный женский день
- 1 мая – День весны и труда
- 9 мая – День Победы.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 40м x 20 м (минимум 36м x18м);
- спортивный инвентарь (ворота, мячи футбольные, мячи для мини-футбола №3, 4, 5;
- стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накладки различительные).

Методическое обеспечение: вспомогательная литература, обучающие видеоролики, тесты и тестовые методики, диагностический материал, разработка игр, подборка игр и игровых упражнений.

2.3.Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы предполагается использовать следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся, товарищеские матчи, первенства школы, города. Сдача контрольных нормативов проводится в конце первого и второго полугодия.

Промежуточная аттестация и итоговая аттестация осуществляется в виде соревнований.

Оценивание навыков осуществляется по трем уровням: *высокий, средний, низкий*.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Мини-футбол (Футзал)».

Нормативные требования для учащихся групп 1-2 года обучения

Контрольное	о м д а	Уровень подготовленности
-------------	---------	--------------------------

упражнение		«низкий»		«средний»		«высокий»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8-9	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	10-11	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	12-13	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	14	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8-9	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	10-11	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	12-13	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	14	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 4x10 м. с.	8-9	-	-	-	-	-	-
	10-11	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	12-13	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	14	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8-9	152	142	155	145	160	150
	10-11	155	145	160	150	165	155
	12-13	160	157	168	160	173	165
	14	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8-9	5	4	6	4	7	5
	10-11	6	4	7	5	8	6
	12-13	13	10	15	11	16	12
	14	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8-9	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	10-11	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	12-13	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	14	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8-9					+	+
	10-11					+	+
	12-13					+	+
	14					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8-9					+	+
	10-11					+	+
	12-13					+	+
	14					+	+

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

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая

обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

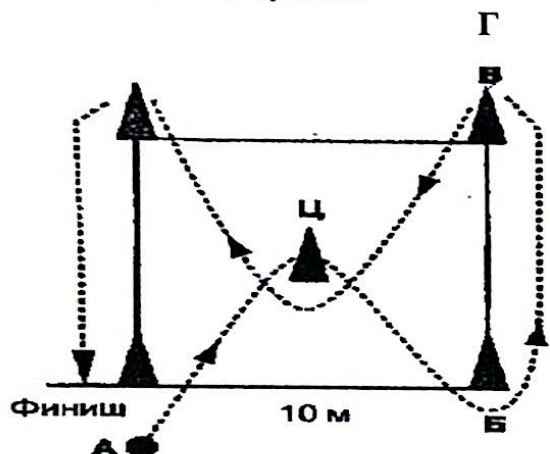
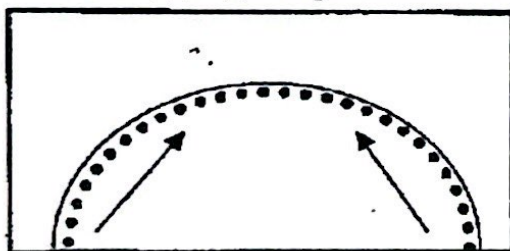


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно

Туда

2.4. Методические материалы (допускается отдельным приложением)

При обучении используются следующие **методы обучения**:

- словесные (рассказ, объяснение);
- наглядные (демонстрация технического или тактического приёма;
- (финт и т.п.), наблюдение, выполнение упражнений по образцу и т.д.), практические (упражнения, задания);
- методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости.
- игровые (подвижные);
- проблемный;
- метод контроля и коррекции

Методы воспитания: методы мотивации и стимулирования: поощрение, порицание, методы эмоционального стимулирования, убеждение.

Формы организации образовательного процесса

В основе образования лежат групповые занятия, используются формы индивидуальной работы.

Педагогические технологии

При обучении по данной программ используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированное обучение, технология индивидуального обучения (индивидуальный подход), педагогика сотрудничества, проблемное обучение, коммуникативная технология, технология развивающего обучения, игровые технологии, здоровьесберегающая технология, информационные технологии.

Список литературы

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2015. - 96 с.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание, 2013. - 276 с.
5. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
6. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
7. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2015.- 264 стр.
9. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2014.- 86 стр. (Библиотечка тренера).