


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа № 8»
(МАОУ «Косулинская СОШ № 8»)

Принято на заседании
методического совета
МАОУ «Косулинская СОШ № 8»
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

Утверждаю
Директор МАОУ «Косулинская СОШ № 8»
И.А. Крамцова
Приказ № 391 от 30.08. 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно — спортивной направленности

«Мини - футбол»

возраст учащихся: от 12 лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:

Мусия Ольга Ивановна

педагог дополнительного образования

с. Косулино 2023г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Мини – футбол» разработана с учётом:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Уставом МАОУ «Косулинская СОШ №8»;

Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным общеразвивающим программам (приказ №286 от 15.10.2019г.)

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса. В Стратегии развития воспитания в РФ и в Свердловской области до 2025 года подчеркивается важность обеспечения реализации творческой деятельности граждан на основе использования уникального российского и регионального культурного наследия, в том числе, развитие форм включения детей в творческую и физкультурно – спортивную деятельность. Мини-футбол

способствует укреплению здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности.

Программа предоставляет возможности детям, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Мини - футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Адресат программы: в группы принимаются учащиеся 9-12 лет, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется согласно заявления родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося. Развитие психики детей этого возраста осуществляется главным образом на основе ведущей деятельности - учения. Учение для младшего школьника выступает как важная общественная деятельность, которая носит коммуникативный характер. В процессе учебной деятельности младший школьник не только усваивает знания, умения и навыки, но и учится ставить перед собой учебные задачи (цели), находить способы усвоения и применения знаний, контролировать и оценивать свои действия.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы 144 часа.

Количество обучающихся в группе:

- минимальная наполняемость – 15 человек;
- максимальная наполняемость – 20 человек.

Срок освоения программы 1 год.

Уровень сложности общеразвивающей программы – базовый.

Форма организации образовательного процесса – групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия.

Виды занятий: практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Формы подведения результатов: в ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль формирования знаний, умений и навыков. Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия. Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: физическое развитие и совершенствование личности обучающегося, организация свободного времени через систематические занятия футболом

Задачи:

Обучающие – освоение начальных навыков работы с мячом; освоение базовых технических приемов игры.

Развивающие - укрепление здоровья; гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей.

Воспитательная - формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту; формирование волевых качеств, целеустремленности, желания добиваться результата.

Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практик а	
1	Техническая подготовка	33		33	
1.1	Различные способы перемещения	6		6	
1.2	Удары по мячу ногой	7		7	
1.3	Прием (остановка) мячей	7		7	
1.4	Ведение мяча и финты	7		7	
1.5	Отбор мяча.	6		6	
2	Тактическая подготовка	23	4	19	
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	3	1	2	
2.2	Тактика нападения	7	1	6	
2.3	Тактика защиты	7	1	6	
2.4	Тактика игры вратаря	6	1	5	
3	Общая физическая подготовка	29		29	Контрольные нормативы ОФП
3.1	Сила	6		6	
3.2	Быстрота	6		6	
3.3	Гибкость	6		6	
3.4	Координационные способности	5		5	
3.5	Выносливость	6		6	
4	Специальная физическая подготовка	24		24	Контрольные нормативы СФП
4.1	Прыгучесть	8		8	
4.2	Быстрота движений	8		8	
4.3	Игровая ловкость	8		8	
4.4	Специальная выносливость	8		8	
5	Игровая подготовка	13		13	

5.1	Подвижные игры с элементами мини-футбола	13		13	
6	Контрольные игры и соревнования	8		8	Участие в соревнованиях
7	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	4		4	
8	Теоретическая подготовка	2	2		
8.1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Анкетирование
8.2	Основные правила игры в мини-футбол	1	1		Анкетирование
ИТОГО		144	6	138	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Техническая подготовка (33 часа)

1.1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Теория: теоретические сведения о применении стоек, перемещений игроков в игре, ошибки при перемещении.

Практика: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

1.2. Удары по мячу ногами и головой.

Теория: теоретические сведения об ударах по мячу ногами и головой, применение в игре, ошибки при ударах.

Практика: Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

1.3. Прием мяча.

Теория: теоретические сведения о приёмах мяча, правильность приёма, ошибки при приёме мяча.

Практика: Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью, головой. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетящих, полуввысоких, высоколетящих). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками, головой.

1.4.Ведение мяча и финты.

Теория: теоретические сведения о ведении мяча, применении в игре, ошибки при ведении мяча.

Практика: Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с переступанием через мяч». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов, в прыжке после приземления.

1.5.Отбор мяча.

Теория: теоретические сведения об отборе мяча, применении в игре, ошибки при отборе мяча.

Практика: Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

Раздел 2. Тактическая подготовка 23 часов.

2.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.

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

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков

образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

2.2. Тактика нападения.

Теория: характеристика действий игроков при атаках.

Практика:

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

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

2.3. Тактика защиты.

Теория: характеристики действий игроков при защите.

Практика:

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

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

2.4.Тактика игры вратаря.

Теория: теоретические сведения о игре вратаря, действий вратаря во время игры.

Практика: Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (29 часов).

3.1.Сила.

Теория: характеристика физического качества «сила», применение силы во время игр .

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

3.2.Быстрота.

Теория: характеристика физического качества «Быстрота», применение быстроты во время игр.

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

3.3.Гибкость.

Теория: характеристика физического качества «Гибкость», применение гибкости во время игр.

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

3.4.Координационные способности.

Теория: характеристика физического качества «ловкость», применение ловкости во время игр.

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

3.5.Выносливость.

Теория: характеристика физического качества «Выносливость», применение выносливости во время игр

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 800,1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа).

4.1. Прыгучесть.

Теория: теоретические сведения применения прыгучести в игре и важность её для игрока.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

4.2. Быстрота движений.

Теория: теоретические сведения применения быстроты движения в игре и важность её для игрока.

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и

со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

4.3 Игровая ловкость.

Теория: теоретические сведения применения игровой ловкости в игре и важность её для игрока.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

4.4 Специальная выносливость.

Теория: теоретические сведения применения специальной выносливости в игре и важность её для игрока.

Практика: Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем с заданным темпом перехода от атаки к обороне и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 5. Игровая подготовка 13 часов.

5.1. Подвижные игры с элементами футбола.

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Эстафеты с ведением, передачами мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «бег в квадрате», «салки вокруг стойки», «вызов номеров», «пятнашки».)

Раздел 6. Контрольные игры и соревнования (8 часов.)

Теория: Инструктажи по технике безопасности.

Практика: Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

Раздел 7. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (4 часа.)

Теория: Инструкция по технике безопасности и правильности выполнения нормативов.

Практика: Сдача нормативов.

Раздел 8. Теоретическая подготовка-(2 часа).

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-10 минут.

8.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Практика: тестирование, анкетирование

8.2. Основные правила игры.

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

Практика: тестирование, судейство учебных игр.

Комплекс организационно-педагогических условий:

1. Календарный учебный график

Месяц	Число	Форма занятий	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
сентябрь	14.09	групповая	1	. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	Тестирование
	18.09	групповая	1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Анкетирование

	21.09	групповая	2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
	24.09	групповая	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
	28.09	групповая	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
октябрь	2.10	групповая	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
	12.10	групповая	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
	16.10	групповая	2	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Контрольные упражнения
	12.10	групповая	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
	23.10	групповая	2	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	Тестирование
	26.10	Групповая, индивидуальная	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
	30.10	групповая	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью	

				стопы, ведение мяча по кругу.	
ноябрь	6.11	групповая	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
	9.11	групповая	2	Подвижные игры.	Контроль ые упражнения
	13.11	групповая	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
	16.11	групповая	2	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
	20.11	групповая	2	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
	23.11	групповая	2	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
	27.11	Групповая, индивидуальная	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Тестирование
	30.10	соревнование	2	Товарищеская игра.	
	декабрь	4.12	групповая	2	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.
7.12		групповая	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	

	11.12	групповая	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
	14.12	групповая	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
	18.12	групповая	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
	21.12	групповая	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	
	25.12	групповая	2	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
	28.12	групповая	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
Январь	8.01	групповая	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
	11.01	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
	15.01	Групповая, индивидуальная	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	

	18.01	групповая	2	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
	22.01	групповая	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
	25.01	групповая	2	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
	29.01	групповая	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Тестирование
Февраль	5.02	групповая	2	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
	8.02	групповая	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
	12.02	групповая	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
	15.02	групповая	2	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
	19.02	групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
	22.02	групповая	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	

	26.02	групповая	2	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Тестирование
Март	1.03	групповая	2	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
	5.03	групповая	2	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	
	12.03	групповая	2	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
	15.03	групповая	2	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
	19.03	Групповая, индивидуальная	2	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
	22.03	групповая	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
	26.03	групповая	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Тестирование
	29.03	Соревнования	2	Товарищеская игра	
Апрель	2.04	групповая	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
	5.04	групповая	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	

	9.04	групповая	2	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
	12.04	групповая	2	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
	16.04	групповая	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
	19.04	Групповая, индивидуальная	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
	23.04	групповая	2	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Тестирование
	26.04	групповая	2	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
	30.04	групповая	2	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
Май	3.05	групповая	2	Игра на опережение, старты из различных положений.	
	7.05	групповая	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Контрольные упражнения
	10.05	Групповая, индивидуальная	2	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
	14.05	групповая	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Контрольные упражнения

	17.05	групповая	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
	21.05	групповая	2	Прием мяча различными частями тела.	
	24.05	групповая	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
	28.05	групповая	2	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.2	Тестирование
	31.05	групповая	2	Двусторонняя учебная игра.	

Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

- будет знать историю развития мини-футбола в России и мире, биографий выдающихся спортсменов;
- овладеет понятиями футбольных и мини-футбольных терминов, правил игры и соревнований;
- получит навыки технико – тактической подготовки;
- будет сформированы общие и специальные физические качества.

Метапредметные:

- будет знать способы предупреждения травм и оказания первой помощи; - будет знать правила спортивных игр;
- будет сформирована культура питания.

Личностные:

- приобретение стойкой морально – нравственной позиции.

Методическое обеспечение
дополнительной общеобразовательной программы
Методы обучения

- *Словесные*: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- *Наглядные*: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- *Практические*: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

В группах начальной подготовки юные футболисты изучают основы техники футбола, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры, получают теоретические сведения о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, изучают тактическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, гибкости и координации движения; сдают соответствующие нормативы. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в мини-футбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола.

Критерии и нормы оценки освоения содержания обучающимися

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. 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. Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня по мини – футболу. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные норматив.

Кадровое обеспечение:

Педагог, имеющий педагогическое образование, владеющий коммуникативно-информационными технологиями, владеющий возрастными особенностями детей.

Материально-техническое обеспечение:

1. Ворота д/мини-футбола – 2 шт.
2. Скамейки гимнастические – 4 шт.
3. Шведская стенка – 1
4. Мячи футбольные – 30 шт.
5. Компрессор для накачки мячей – 1 шт.
6. Сетка для мячей – 1 шт.
7. Конусы-метки – 30 шт.
8. Обручи гимнастические – 8 шт.
9. Манишки различительные – 15 шт.
10. Игровая форма – 10 комплектов (футболка + трусы)
11. Сумка для переноски мячей- 2 шт.

Список литературы

Для педагога:

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, 2010. - 96с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз.- М: Советский спорт, 2011
3. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
4. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
5. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
7. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
8. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Для обучающихся:

1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
2. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.-86 стр.(Библиотечка тренера)
3. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
4. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

Контрольные упражнения

Упражнения для развития силы

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы 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
- сжатие теннисного (резинового) мяча
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег

- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м)
- обводка препятствий на скорость
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) 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 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча
- игра в баскетбол по упрощенным правилам

Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- 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
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		7-8 лет	9-10 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2 -	4,4 - 4,7 -

	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4 10,0	- -
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 1500 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		7-8 лет	9-10 лет
1.	Бег 300м(с)	57-60	-
2.	Бег 400м(с)	-	70-73
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16