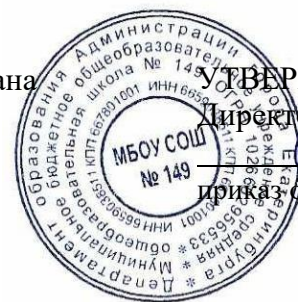


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149

Программа рассмотрена и рекомендована
к утверждению на заседании
Педагогического совета
протокол №1 от 28.08.2023



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 149
О.А.Добычина
приказ от 28.08.2023 №137

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6 – 12 лет
срок реализации – 1год

Автор-разработчик:
Князев Р.И.,
педагог дополнительного образования,
первая (высшая) квалификационная категория

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Комплекс основных характеристик	3
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цель и задачи программы	6
3.	Содержание программы	9
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
	Список литературы	18

РАЗДЕЛ I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана на основе нормативно-правовой документации:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации 09.11.2018 г. № 196.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК -641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об Утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726).
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162 Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
- Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 26.06.2019 г. № 70 -Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Актуальность общеразвивающей программы

Актуальность программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению мини-футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа предоставляет возможность детям, не имевшим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Программа направлена на создание условий для развития личности учащегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся. Занятия в объединении физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Адресат общеразвивающей программы

Программа разработана для обучающихся 6-12 лет.

Для занятий формируются группы по 14-17 человек, специальных требований к начальному уровню подготовки обучающихся при приеме в творческое объединение нет.

Группы формируются по возрасту: от 6 до 8 лет; от 8 до 10; от 10 до 12;

Режим занятий

Длительность одного занятия:

1 год обучения - 3 академических часа,

Периодичность занятий в неделю: 2 раза.

Объем программы:

1 год обучения: **базовый** 105 часов.

Уровневость общеразвивающей программы

1 год обучения: **базовый** 105 часов.

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания общеразвивающей программы.

«Базовый уровень». Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

«Продвинутый уровень». Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно - тематического направления общеразвивающей программы. Также предполагает углубленное изучение содержания общеразвивающей программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям и рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Формы обучения и виды занятий.

Форма обучения: очная/очная с применением ДОТ и ЭОС/дистанционная.

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности активно используются 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)

Виды занятий:

Практические занятия образовательно-тренировочной направленности проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки и используются для:

- развития физических качеств обучающегося;
- обеспечения постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части урока;
- использования в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс выше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечения индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Цель Программы - ознакомление детей со спортивной игрой футбол, мини-футбол, закладывание основ техники игры.

Задачи Программы:

обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

воспитательные:

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

Ожидаемые результаты освоения общеразвивающей программы

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по мини-футболу 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 учащимися содержания программы 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Реализация ДООП	Комплектование групп	Каникулы	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Летние каникулы
1	с 13.09. по 31.05.	с 01.09. по 14. 09.	с 01.01. по 08.01.	с 20.05. по 31.05.		с 01.06. по 31.08.
Обучение детей начинается с 13.09.21г. Комплектование групп с 01.09.21г. по 11.09.21г.						
Порядок и регламент корректировки программы, механизм ее реализации						
При отмене занятий в рабочей программе вносятся изменения в лист корректировки.						

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов, всего
1	Теоретическая подготовка	6
2	Физическая подготовка и специальная	24
3	Техническая подготовка	25
4	Тактическая подготовка	30
5	Двухсторонняя игра	20
	Итого	105

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения – «Стартовый уровень»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6			Устный опрос, наблюдение
1.1.	Инструктаж по технике безопасности		1		
1.2	История игры мини-футбол		1		
1.3	Сведения о личной гигиене детей.		1		
1.4	Методика спортивной тренировки, построение разминки.		1		
1.5	Правила игры, соревнований		2		
2	Физическая подготовка	24			Наблюдение, контрольные упражнения
2.1	Общефизическая подготовка			12	
2.2	Специальная физическая подготовка			12	
3	Техническая и тактическая подготовка	55			
3.1	Техника игры без мяча			10	
3.2	Техника игры с мячом			10	
3.3	Тактика атаки			11	
3.4	Тактика обороны			20	
3.5	Сдача нормативов			4	Контрольные упражнения
3.6	Контрольные игры	20		20	Соревнования/ игры
	Итого	105	6	99	

Содержание учебно-тематического плана

Теоретическая подготовка

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Физическая подготовка

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. ОФП – это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, его основа, без которой невозможно качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини- футбол.

Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по ОФП, соблюдаются следующие методические требования:

- подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп;
- объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом возраста и подготовленности детей.

Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на базе общей. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини - футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

СФП начинается с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, а также самой игры в мини-футбол.

ОФП и СФП находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой –определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки занимающихся в секции мини-футбола определяется с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств, под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в том числе и спортивная.

Техническая и тактическая подготовка

Техника приемов мини-футбола разделяется на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча и технические приемы владения мячом.

Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

Техника игры без мяча. Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами). Ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону). Повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.

Техника игры с мячом. Удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами по способу выполнения, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу. Также существуют удары, удар-бросок стопой, удары по мячу с лета, резаные удары. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске. Прием (остановка) катящихся мячей внутренней и внешней стороной стопы, подошвой. Прием (остановка) летящих мячей внутренней и внешней стороной стопы. Подъемом, грудью, головой, бедром, животом, голенью. В мини-футболе ведение мяча или дриблинг выполняется обеими ногами. Различают следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Финты – обманные движения. Существуют различные варианты финта «уходом»: уходом с убираем мяча внутренней частью подъема, уходом с ложным замахом на удар, уходом с ложным замахом и разворотом на 180.Финт «остановка мяча подошвой», финт «убирание мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника». В мини-футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, приемами отбора мяча являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Техника игры вратаря включает в себя: основную стойку вратаря; ловлю катящихся и низколетящих на вратаря мячей; ловлю катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске; ловлю полу-высоких мячей на месте, в прыжке, в броске; ловлю высоколетящих мячей на месте, в прыжке, в броске; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате махом, ладонью, кулаком; отбивание в броске ладонью, кулаком или кулаками; отбивание мяча головой; вбрасывание мяча из-за плеча; вбрасывание мяча одной рукой сбоку; вбрасывание мяча одной рукой снизу; выбивание мяча ногой с рук. В мини-футболе вратарь должен владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но техникой полевых игроков.

Тактика атаки

Обучение детей любым тактическим действиям осуществляется в следующей последовательности:

- рассказ и демонстрация на макете или схеме;
- разучивание схемы действий непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником;

-то же, но с активным соперником, выполняющим определенное задание; -то же, но с активным соперником и в соревновательной форме; -закрепление действия в двусторонней игре.

К тактическим действиям нападения в атаке относятся индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия.

К индивидуальным действиям в атаке без мяча и с мячом относятся открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. К групповым тактическим действиям в атаке относятся: комбинации в игровых эпизодах при взаимодействиях в парах «игра В одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений. К командным тактическим действиям в атаке относятся два вида, быстрое нападение и позиционное нападение.

К позиционному нападению относятся игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», +2, 1+3.

Тактика обороны.

К тактическим действиям обороны относятся действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне.

К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится – «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействие обороняющихся в меньшинстве («движущийся треугольник»).

Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.

Сдача нормативов занимающимися

Название теста	Описание теста	Возраст 4-5 лет	Возраст 6-7 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки, на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.	50-60 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.	50-60 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	7-10	8-12
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой), ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	30-40	45-60
Челночный бег 3x10 м	И.П. низкий старт. Ребенок сначала бежит к одному концу дистанции касается рукой ориентира, потом быстро разворачивается и бежит обратно.	10-11 сек.	9-10 сек.
Удар мяча на точность	Удар по мячу выполняется серединой подъема, внешней и внутренней стороной стопы.	2-4 попадания	3-5 попаданий
Ведение мяча на скорость	Ведение мяча проводится попеременно левой и правой ногой вокруг конусов змейкой.	40 сек.	35 сек.
Контрольные игры			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Планируемые результаты:

- учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по мини-футболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

№	Тема занятия	Количество часов
1	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14	Подвижные игры.	1
15	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20	Товарищеская игра.	1
21	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1

33 34	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
35	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
36 37	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
38 39	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
40 41	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
42 43	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
44	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
45 46	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
47 48	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
49 50	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
51	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
52 53	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
54 55	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
56	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
57 58	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
59 60	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
61 62	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
63 64	Товарищеская игра	2
65	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
66 67	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
68 69	Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
70 71	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
72 73	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
74 75	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
76	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
77 78	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
79 80	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
81 82	Игра на опережение, старты из различных положений.	2
83 84	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
85 86	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
87	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
88 89	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
90 91	Прием мяча различными частями тела.	2
92 93	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
94 95	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
96 97	Двусторонняя учебная игра.	2
98 99	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
100 101	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2

102 103	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
104 105	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2

РАЗДЕЛ II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 9x18м.
- Футбольные ворота
- Мяч (футбольный)
- Конусы
- Фишки

Информационное обеспечение:

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

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, образование высшее педагогическое, специальность «учитель/преподаватель физической культуры».

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

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 программы.

В работе используются следующие 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 всей 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.

ДИАГНОСТИКА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Контрольные нормативы по ОФП					
Название упражнений	Возраст				
	7 лет	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
мальчики					
Бег 30м (сек)	6,3	6,1	5,9	5,8	5,7
Бег 1000м (мин)	6.25	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 10x5м (сек)	20,2	19,8	19,5	19,2	18,9
Пр. в длину с места (см)	130	140	150	160	165
Метание мяча (м)	15	17	20	22	25
Подтягивание в висе (кол-во раз)	2	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	15	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	5	6	8	9	10
девочки					
Бег 30м (сек)	6,7	6,4	6,2	6,1	6,0
Бег 1000м (мин)	6.40	6.30	6.20	6.10	5.40
Челноч. бег 10x5м (сек)	20,7	20,5	20,0	19,8	19,5
Пр. в длину с места (см)	120	130	135	140	150

Метание мяча (м)	12	15	18	20	22
Вис (сек)	8	9	10	12	15
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	11	12	13	14	15
Наклон вперёд из положения сидя (см)	6	7	9	10	11

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе», Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.; С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёмченко
«Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮШОР»/ Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.;
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса-М.: ФиС, 2003, с. 26-83.;
3. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Э.Н. Алиев «Мини-футбол – игра для всех»/ Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.;
4. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I - М.: ФиС, 2006 - 304с.;
5. 21. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд./ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 2006. - 496с.