

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы с детьми и подростками» с.Тербуны
Тербунского муниципального района Липецкой области**

СОГЛАСОВАНО:
на педагогическом совете
протокол № 01 от 11 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор О.А. Пашинцева/
приказ № 65 от 16 августа 2022 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей
«Мини-футбол»**

направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации: 3 года

Возраст детей: 11-15 лет

Программу подготовил
педагог дополнительного образования
Болгов Вадим Николаевич

с.Тербуны 2022 год

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

Пояснительная записка

Мини-футбол — это разновидность футбола. Но, несмотря на достаточно тесное родство, различия между двумя играми существуют. В мини-футболе: площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, а мяч легче. Где-то в 20 годы прошлого столетия в Бразилии был очень популярен пляжный вариант игры в футбол. Площадь поля была значительно меньше, чем в большом футболе, да и количество игроков было вполовину меньше. Это развлечение поначалу называлось «футбол де салон». Вскоре эта игра проникла в залы и обзавелась собственными правилами. Так и появился мини-футбол.

Считается, что первыми в Европе начали играть австрийцы. Дебют экспериментальной игры состоялся в 1958 в Европе. Один из руководителей сборной Австрии Йозеф Аргауэр привёз идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он подсмотрел тренировку бразильцев в зале: увлёкся мини-футболом и предложил организовать матч в венском «Штадт-халле». Мини-футбол всем пришёлся по душе. Постепенно мини-футбол завоевывал популярность и в других странах. Все большую популярность получала эта игра в Голландии, Испании, Италии. В сезоне 1968/69 Голландия первой провела свой национальный чемпионат. Победу в нём одержал клуб «Щага-66». В середине 70-х годов в Европе мини-футбол начинает развиваться, как организованный, отдельный вид спорта. 19 июля 1974 года в Риме был сыгран официально зарегистрированный первый международный матч среди национальных сборных. Итальянцы принимали ливийцев и победили со счётом 9:2.

Первый в истории мини-футбола прототип-турнир чемпионата мира состоялся через двенадцать лет, с 18 по 20 ноября 1986 года в Будапеште. Участвовали 8 команд. В финальном матче хозяева, венгры победили голландцев. В 1988 году были окончательно утверждены его правила. А в 1989 с 5 по 15 января в Нидерландах состоялся пробный чемпионат мира по этому виду спорта. В финальном матче встретились сборные Нидерландов и Бразилии, которая и стала первым чемпионом. С тех пор раз в четыре года проводятся чемпионаты мира по этому виду спорта. В финальном турнире принимают участие 16 команд. В настоящее время лидерами в этом виде спорта являются команды Бразилии, Испании, Италии, России, США и Германии. В первом чемпионате Европы в Испании (1999) чемпионом стала сборная команда России.

Программа по мини-футболу для группы начальной подготовки 1-го года обучения составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы -11-15 лет. Программа рассчитана на 3 года обучения: первый год обучения – 216 часов, второй год обучения – 216 часов, третий год обучения – 216 часов.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования детского объединения по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Актуальность программы.

Актуальность образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивного развития детей, материально-технические условия для реализации которого, имеются только на базе детского учреждения.

Программа актуальна на сегодняшний день ещё и потому, что её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Новизна данной образовательной программы опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта ребёнка, занимающегося физкультурно-спортивной деятельностью, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой, направленной на освоение предметного содержания.

Нормативно-правовая база:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 3 июля 2016 г. № 313-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон РФ от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- 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 от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Отличительные особенности программы.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов.

Программа рассчитана на три года обучения и ориентирована на работу с детьми 11-15 лет.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в мини-футболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Цель программы: привитие воспитанникам качеств, необходимых для самосовершенствования и саморазвития в процессе овладения приёмами игры в мини-футбол.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Формы, методы и средства.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся детского объединения получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в детском объединении после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

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

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Типы занятий:

- комбинированный;

- первичного ознакомления с материалом;
- усвоение новых знаний;
- применение полученных знаний и умений;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

Педагогические технологии: развитие творческой и активной личности, личностно - ориентированный подход, дифференцированность обучения.

Наличие результативности образовательной деятельности.

Путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у детей наиболее правильного выполнения основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в соревнованиях по мини-футболу.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий мини-футболом должна быть не менее одного учебного года.

К концу года обучения занимающиеся должны знать:

- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом;

уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники мини-футбола; знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие **навыки:**

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

Формы контроля.

Подходящей формой оценки являются соревнования.

Учебный план программы «Мини-футбол»

№ п/ п	Наименование курса	Количество часов			Формы промежуточной аттестации
		теорет ически	практических	всего	

		х			
1	Мини-футбол (1 год обучения)	27	189	216	Контрольные нормативы
2	Мини-футбол (1 год обучения)	27	189	216	Контрольные нормативы
3	Мини-футбол (1 год обучения)	27	189	216	Контрольные нормативы

Личностные и метапредметные результаты освоения программы «Мини-футбол»

По окончании обучения по программе физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося в области физической культуры, адекватная мотивация к занятиям физической культурой и спортом, ориентация на здоровый образ жизни.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий обучающиеся научатся

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений спортивно-оздоровительной деятельности на уровне оценки соответствия их правилам безопасности;
- проводить самоанализ выполненных упражнений на основе знаний техники упражнения;
- выполнять самостоятельно специальные физические упражнения;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;
- соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) коллективно (подвижные игры, соревнования по волейболу);
- освоют первичные навыки и умения по организации и проведению соревнований;
- проводить разминку, организовать проведение подвижных игр;
- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся

- приобретут знания о правилах, технике и тактике игры в мини-футбол;
- научатся методам и приёмам игры в мини- футбол;
- научатся самостоятельно осуществлять поиск информации, необходимой для правильной организации жизнедеятельности и здорового образа жизни.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся научатся

- слушать собеседника и вести диалог;
- конструктивно разрешать конфликты со сверстниками;
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий игровой и соревновательной деятельности.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- осваивают основные средства общей физической подготовки;
- осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения)
- выполняют основные действия игры вратаря;
- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;
- играют в мини-футбол.
- осваивают основы судейской и инструкторской практики.

Учебно-тематический план 1 года обучения (уровень-стартовый)

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	2	3	4	5	
I.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
II.	Теоретическая подготовка	16			
2.1.	Физическая культура и спорт в России.	2	3	-	Анализ в ходе беседы
2.2.	Развитие футбола в России.	2	2	-	Анализ в ходе беседы
2.3.	Врачебный контроль.	4	2	-	Мед. комиссия
2.4.	Правила игры, организация и проведение соревнования по мини-футболу.	8	8	-	Опрос
III.	Общая и специальная подготовка.	32			
3.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4	-	4	Контроль
3.2.	Упражнения с набивным мячом.	4	-	4	Контроль
3.3.	Акробатические упражнения.	4	-	4	Контроль
3.4.	Л/атлетические упражнения.	4	-	4	Контроль
3.5.	Подвижные игры.	4	-	4	Тестирование
3.6.	Спортивные игры.	4	-	4	Промежуточные соревнования
3.7.	Специальные упражнения для развития быстроты.	4	-	4	Тестирование
3.8.	Специальные упражнения для развития ловкости.	4	-	4	Тестирование
IV.	Техническая подготовка	84			
4.1.	Удары по мячу ногой.	12	-	12	Контроль
4.2.	Удары по мячу головой.	12	-	12	Контроль
4.3.	Остановка мяча.	12	-	12	Контроль
4.4.	Ведение мяча.	12	-	12	Контроль
4.5.	Обманные движения (финты).	12	-	12	Контроль
4.6.	Отбор мяча.	12	-	12	Контроль
4.7.	Техника игры вратаря.	12	-	12	Контроль
V.	Тактика игры в футбол.	55			
5.1.	Упражнения для развития умения «видеть поле».	17	1	16	Контроль
5.2.	Групповые действия.	19	1	18	Учебная игра
5.3.	Командные действия.	19	1	18	Учебная игра
VI.	Тактика защиты.	28			
6.1.	Индивидуальные действия.	10	2	8	Учебная игра
6.2.	Групповые действия.	10	2	8	Учебная игра
6.3.	Тактика вратаря.	8	2	6	Контроль
VII.	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	216	27	189	

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- знают и применяют основы атакующих и защитных действий;
- владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- знают основные правила игры в мини-футбол;
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды;
- умеют оценивать игровую ситуацию;
- осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- умеют оценивать свои игровые действия;
- осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот);
- приобретают практику судейства игр;
- играют в мини-футбол.

Учебно-тематический план 2 года обучения (уровень-базовый)

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	2	3	4	5	
I.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
II.	Теоретическая подготовка	16			
2.1.	Физическая культура и спорт в России.	2	3	-	Анализ в ходе беседы
2.2.	Развитие футбола в России.	2	2	-	Анализ в ходе беседы
2.3.	Врачебный контроль.	4	2	-	Мед.комиссия
2.4.	Правила игры, организация и проведение соревнования по мини-футболу.	8	8	-	Опрос
III.	Общая и специальная подготовка.	32			
3.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4	-	4	Контроль
3.2.	Упражнения с набивным мячом.	4	-	4	Контроль
3.3.	Акробатические упражнения.	4	-	4	Контроль
3.4.	Л/атлетические упражнения.	4	-	4	Контроль
3.5.	Подвижные игры.	4	-	4	Тестирование
3.6.	Спортивные игры.	4	-	4	Промежуточные соревнования
3.7.	Специальные упражнения для развития быстроты.	4	-	4	Тестирование
3.8.	Специальные упражнения для развития ловкости.	4	-	4	Тестирование
IV.	Техническая подготовка	84			
4.1.	Удары по мячу ногой.	12	-	12	Контроль
4.2.	Удары по мячу головой.	12	-	12	Контроль
4.3.	Остановка мяча.	12	-	12	Контроль
4.4.	Ведение мяча.	12	-	12	Контроль
4.5.	Обманные движения (финты).	12	-	12	Контроль
4.6.	Отбор мяча.	12	-	12	Контроль
4.7.	Техника игры вратаря.	12	-	12	Контроль
V.	Тактика игры в футбол.	55			
5.1.	Упражнения для развития умения «видеть поле».	17	1	16	Контроль
5.2.	Групповые действия.	19	1	18	Учебная игра
5.3.	Командные действия.	19	1	18	Учебная игра
VI.	Тактика защиты.	28			
6.1.	Индивидуальные действия.	10	2	8	Учебная игра
6.2.	Групповые действия.	10	2	8	Учебная игра
6.3.	Тактика вратаря.	8	2	6	Контроль
VII.	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	216	27	189	

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- знают и применяют основы атакующих и защитных действий;
- владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- знают основные правила игры в мини-футбол;
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды;
- умеют оценивать игровую ситуацию;
- осуществляют переход от обороны к атаке;
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- умеют оценивать свои игровые действия;
- осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот);
- приобретают практику судейства игр;
- играют в мини-футбол.

Учебно-тематический план 3 года обучения (уровень-продвинутый)

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	2	3	4	5	
I.	Вводное занятие.	2	2	-	Опрос
II.	Теоретическая подготовка	16			
2.1.	Физическая культура и спорт в России.	2	3	-	Анализ в ходе беседы
2.2.	Развитие футбола в России.	2	2	-	Анализ в ходе беседы
2.3.	Врачебный контроль.	4	2	-	Мед.комиссия
2.4.	Правила игры, организация и проведение соревнования по мини-футболу.	8	8	-	Опрос
III.	Общая и специальная подготовка.	32			
3.1.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	4	-	4	Контроль
3.2.	Упражнения с набивным мячом.	4	-	4	Контроль
3.3.	Акробатические упражнения.	4	-	4	Контроль
3.4.	Л/атлетические упражнения.	4	-	4	Контроль
3.5.	Подвижные игры.	4	-	4	Тестирование
3.6.	Спортивные игры.	4	-	4	Промежуточные соревнования
3.7.	Специальные упражнения для развития быстроты.	4	-	4	Тестирование
3.8.	Специальные упражнения для развития ловкости.	4	-	4	Тестирование
IV.	Техническая подготовка	84			
4.1.	Удары по мячу ногой.	12	-	12	Контроль
4.2.	Удары по мячу головой.	12	-	12	Контроль
4.3.	Остановка мяча.	12	-	12	Контроль
4.4.	Ведение мяча.	12	-	12	Контроль
4.5.	Обманные движения (финты).	12	-	12	Контроль
4.6.	Отбор мяча.	12	-	12	Контроль
4.7.	Техника игры вратаря.	12	-	12	Контроль
V.	Тактика игры в футбол.	55			
5.1.	Упражнения для развития умения «видеть поле».	17	1	16	Контроль
5.2.	Групповые действия.	19	1	18	Учебная игра
5.3.	Командные действия.	19	1	18	Учебная игра
VI.	Тактика защиты.	28			
6.1.	Индивидуальные действия.	10	2	8	Учебная игра
6.2.	Групповые действия.	10	2	8	Учебная игра
6.3.	Тактика вратаря.	8	2	6	Контроль
VII.	Итоговое занятие	1	1	-	
	Итого:	216	27	189	

Содержание программы 3 года обучения

Вводное занятие.

Знакомство с содержанием программы. Цели и задачи. Выбор старосты. Техника безопасности.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. 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.

Правила игры, 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.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом(1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15 м, 30 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

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.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. 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.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Итоговое занятие.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график по программе «Мини-футбол»

Начало учебного года – 01.09.2022.

Продолжительность учебного года – 36 учебных недель.

Календарь занятий

Год обучения	1 полугодие	Образовательный процесс	Зимние праздники	2 полугодие	Образовательный процесс	Аттестация	Всего в год
1 год обучения	01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022-08.01.2023.	10.01-25.05.2023.	19 недель	Декабрь, май	36 недель
2 год обучения	01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022-08.01.2023.	10.01-25.05.2023.	19 недель	Декабрь, май	36 недель
3 год обучения	01.09 - 29.12.2022.	17 недель	30.12.2022-08.01.2023.	10.01-25.05.2023.	19 недель	Декабрь, май	36 недель

Этапы образовательной деятельности	1 год обучения
Начало учебных занятий	01 сентября (1-15 сентября комплектование)
Продолжительность учебного года	36 недель
Продолжительность занятия (академический час)	11-15 лет - 45 мин.
Промежуточная аттестация	20-25 мая (на последнем занятии по изучаемому курсу)
Окончание учебного года	25 мая
Каникулы летние	с 01.06. по 31.08.2023. Летние развлекательно-оздоровительные мероприятия

Регламент образовательной деятельности:

Продолжительность учебной недели – 7 дней.

1 год обучения 216 часа в год, 6 часа в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа,

2 год обучения 216 часа в год, 6 часа в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа,

3 год обучения 216 часа в год, 6 часа в неделю: 3 раза в неделю по 2 часа.

Методическое обеспечение

Каждая команда состоит из 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры — два периода по 20 минут. Форма игрока, как и в футболе: футболка (обязательно на футболке должен присутствовать номер; футболисты одной команды должны иметь разные номера), трусы, гетры, щитки и обувь. Разрешается играть в тренировочных или гимнастических туфлях с верхом из ткани или мягкой кожи и подошвой из резины или

подобного материала. Играть без обуви запрещено. Одежда вратаря должна обязательно отличаться по цвету от одежды игроков обеих команд и судей.

Средства контроля.

Педагогический контроль и оценка 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 занятиях 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, сменяющимся 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,	Жалобы на головокружение, боль в правом

		сердцебиение, одышку, шум в ушах.	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.

Оценочные материалы Контрольные нормативы по программе

Контрольное упражнение	Возраст	Баллы					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3

Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

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 30м 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*, обгибает 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.

Г

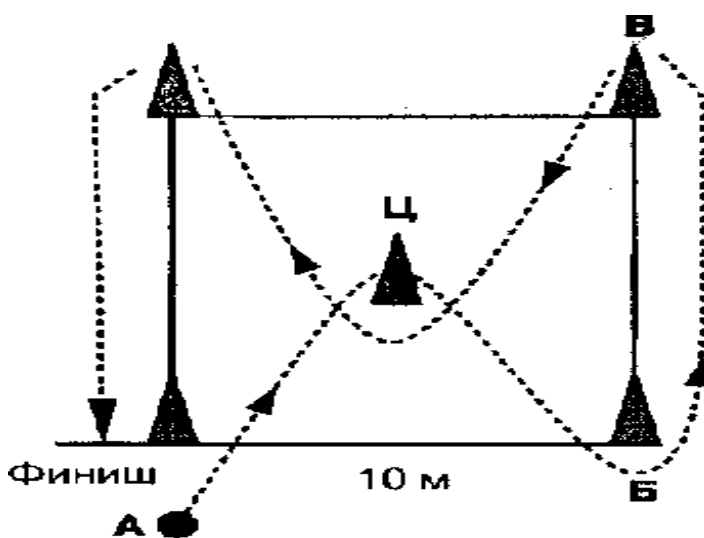
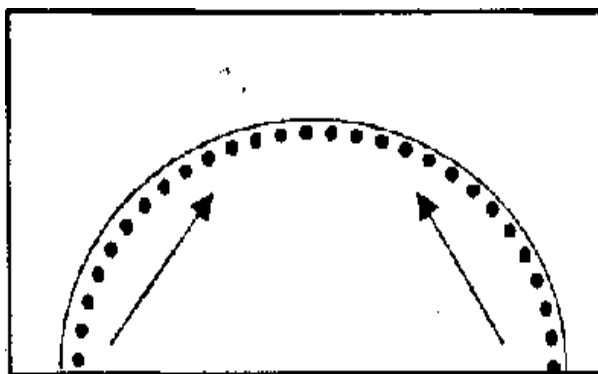


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

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.



ОбратноТуда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

Материально – техническая база:

Ворота для мини – футбола, 5 футбольных мячей, набивной мяч, свисток, 20 фишек.

Литература

1. Андреев С.Н., Левин В.С. «Мини – футбол». Липецкая газета 2004 г.
2. Михаил Ожегов, Николай Максимов. «Мини – футбол Липецкой области» Липецк – 2007 г.
3. https://dom-knig.com/read_222646-1

Приложение №1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия	Форма проведения	Дата проведения
сентябрь			
1	Инструктаж по технике безопасности. «Дорога и дети»	Беседа	04.09.2022
2	Родительское собрание	Беседа, дискуссия	18.09.2022
октябрь			
1	«Кто любит труд, того люди чтут»	Беседа	02.10.2022
2	«Учимся интересно отдыхать»	Экскурсия	23.10.2022
ноябрь			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
декабрь			
1	«Суд над сигаретой»	Беседа	09.12.2022
январь			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	Правила поведения в общественном месте	Беседа, дискуссия	19.01.2023
февраль			
1	«Мы один народ – у нас одна страна»	Беседа, дискуссия	19.02.2023
март			
1	Участие в спортивных мероприятиях	соревнования	по плану
2	«Здоровым быть здорово»	Беседа, дискуссия	31.03.2023
апрель			
1	«Книга и интернет. Друзья или соперники»	Беседа	
май			
1	Участие в спортивных мероприятиях	Соревнования	по плану
2	Родительское собрание. Инструктаж по ТБ на летних каникулах.	Беседа, дискуссия	23.05.2023