

**Краевое государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Камчатский дворец детского творчества»**

Отдел учебно-спортивной работы

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Мини-футбол»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 3 года
Возрастная категория: 8-16 лет
Состав группы: 10-15 человек
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная

Автор составитель: Пуяндаев Сергей Андреевич,
педагог дополнительного образования

г. Петропавловск-Камчатский
2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план	7
3. Содержание программы	8
4. Календарный учебный график.....	13
5. Условия реализации программы.....	13
6. Список литературы	16
Приложения	

1. Пояснительная записка

Мини-футбол – массовый, зрелищный вид спорта. Это спортивная командная игра. С самого начала занятий данным видом спорта дети начинают осознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм поведения, укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

В настоящее время многие обучающиеся ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Систематические занятия футболом благоприятно влияют на укрепление здоровья, позволяют восполнить недостаток двигательной активности и содействуют совершенствованию основных физических качеств ребенка (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

Программы для образовательных учреждений опираются на нормативные правовые основы, регулирующие деятельность образовательных учреждений и основополагающие принципы подготовки различных категорий граждан РФ. Программа «Мини-футбол» (далее – Программа) составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и методическими рекомендациями:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации 31.03.2022 № 678-р;
- распоряжение Правительства Российской Федерации «Стратегия развития и воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» от 29.05.2015 № 996-р;
- приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации»; Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;
- письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»; Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;
- санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;
- устав краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Камчатский дворец детского творчества»;
- локальные акты, регламентирующие деятельность краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Камчатский дворец детского творчества».

Отличительная особенность Программы в том, что она разработана в соответствии с требованиями программ нового поколения, предусматривает систематическое и последовательное обучение, способствует решению многих проблем, с которыми

сталкиваются современные дети, в частности, занятость во внеурочное время.

1.1. Актуальность

Актуальность программы заключается в доступности и возможности через игру в мини-футбол, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей и молодежи, решать проблемы двигательной активности, психического и физического здоровья детей, в профилактике асоциального поведения, творческой самореализации личности ребенка.

1.2. Новизна

Новизна и оригинальность состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет значительно большему числу желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

1.3. Цель

Цель – формирование здорового образа жизни через систематические занятия мини-футболом, вовлечение учащихся в физкультурно-оздоровительную и спортивно-массовую деятельность.

1.4. Задачи:

Обучающие:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучать основам техники и тактики игры в мини-футбол;

развивающие:

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры в мини-футбол;
- развивать физические качества, расширяющие функциональные возможности организма учащихся;

воспитательные:

- развивать коммуникативные компетенции;
- воспитывать моральные и волевые качества личности учащихся;
- формировать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни.

1.5. Ожидаемый результат

В результате реализации данной программы, обучающиеся овладевают:

– *информационным компонентом* (знания об истории спортивной игры мини-футбол; правила соревнований по мини-футболу; умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий);

– *операционным компонентом* (овладевают основами техники спортивной игры; тактики игры как в защите, так и в нападении; приобретают соревновательный опыт, путём участия в соревнованиях);

– *мотивационным компонентом* (повышают уровень разносторонней физической и функциональной подготовленности; развивают и совершенствуют специальную физическую подготовку).

К концу первого года обучения учащиеся будут:

знать: комплексы упражнений на грудной отдел, на плечевой пояс и туловище, для ног, для мышц стопы; термины: челночный бег, кросс, финты, подбор, добивание мяча, взаимодействие, отрыв от защитника, выход на свободное место; приёмы страховки и само страховки; упрощённые правила игры в мини-футбол; правила личной гигиены, технику безопасности при проведении занятий в спортивном зале, при чрезвычайных ситуациях, безопасный маршрут от дома к месту проведения тренировки;

уметь: сохранять стойку игрока; быстро и ловко передвигаться по площадке; выполнять удары по воротам с близкого и среднего расстояния; оказывать первую помощь при травме; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности занятий; вести мяч правой, левой ногой; выполнять передачи партнёру различными способами, контролировать мяч; взаимодействовать в команде.

К концу второго года обучения учащиеся будут:

знать: технику выполнения передач и ударов по мячу различными способами и своевременность их применения; индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и в защите; правила игры в мини-футбол.

уметь: производить остановку и перевод мяча изученными способами; выполнять удар по мячу изученными способами; применять финты в игровых ситуациях; применять тактические схемы в защите и в нападении в игре.

иметь навыки: владения мячом; переключения к действиям; слаженного коллективного командного действия в нападении и в защите; взаимодействия в команде.

К концу третьего года обучения учащиеся будут:

знать: технику выполнения передач и ударов по мячу различными способами и своевременность их применения; индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и в защите; правила игры в мини-футбол.

уметь: производить остановку и перевод мяча изученными способами; выполнять удар по мячу изученными способами; применять финты в игровых ситуациях; применять тактические схемы в защите и в нападении в игре.

иметь навыки: владения мячом; переключения к действиям; слаженного коллективного командного действия в нападении и в защите; взаимодействия в команде.

1.6. Направленность

Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.7. Уровень

Уровень программы – базовый

1.8. Характеристика обучающихся, возрастные особенности

Программа рассчитана на мальчиков среднего и старшего школьного возраста, поострена с учетом возрастных особенностей. Учащиеся этого возраста способны выполнять предлагаемые задания по освоению основных приемов владения мячом, бросков, разнообразных тактических действий в обороне и нападении. При этом для достижения положительных результатов при реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

1.9. Форма обучения

Форма обучения – очная.

Эффективность процесса обучения определяется уровнем его организации. На учебных занятиях по мини-футболу используются несколько форм организации учащихся: групповая, фронтальная, поточная, проходная, форма круговой тренировки и индивидуальных занятий.

При фронтальной форме проведения занятия упражнения выполняются одновременно или посменно всеми учащимися, расположенными в одну или несколько шеренг.

При поточной форме предполагается выполнение одного и того же задания одновременно или посменно всеми учащимися, расположенными в одну колонну.

При проходной форме выполняются упражнения при передвижении учащихся одновременно, используя всю площадь спортивного зала.

Для групповой формы характерно распределение учащихся на несколько групп. Задания для каждой группы дифференцируются и выполняются поочередно.

При применении формы круговой тренировки распределение учащихся по группам проходит в зависимости от их спортивной подготовки, разнонаправленные задания выполняются на специально отведенных участках (станциях) в определенной последовательности, смену станций производят через заданные интервалы времени с продвижением по кругу. Количество пройденных кругов варьируют в соответствии с поставленными задачами.

Форма применения индивидуальных заданий предполагает самостоятельное выполнение их каждым учащимся.

Выбор формы занятия зависит от уровня подготовленности обучающихся, степени поставленных задач, используемых педагогом средств и методов обучения, условий проведения занятия, наличия в достаточном количестве спортивного инвентаря.

Способы проверки реализации данной программы:

- тематический (осуществляется с помощью вопросов в конце изученной темы, а также с помощью тестовых заданий, анкетирования, диагностических карт);
- текущий (беседы в форме «вопрос-ответ» с ориентацией на сравнение, сопоставление, выявление общего и особенного);

– итоговый (тестирование по общефизической подготовке, зачеты по технической и тактической подготовке, участие в соревнованиях).

1.10 Особенности организации образовательного процесса

Обучение осуществляется в основе методических общих принципов. В большей степени используются методы:

- словесные: рассказ, объяснение, указание, беседа, разбор, анализ игровых действий и результатов;
- наглядные: показ спортивных упражнений и их элементов, демонстрация кино-видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий, использование демонстрационных стендов, плакатов. Так же к наглядным методам относятся методы ориентирования: линии разметки, зрительные и звуковые сигналы;
- практические: базируются на активной двигательной деятельности обучающихся, включают в себя обучение технике и тактике игры в мини-футбол.

Отличительной особенностью Программы является:

– комплексность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля;

– преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высокого спортивного мастерства, чтобы обеспечить в дальнейшем многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности;

– вариативность – предусматривает, в зависимости от уровня физической подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

1.11 Состав группы, режим занятий, периодичность и продолжительность

Программа рассчитана на детей в возрасте от 8 до 16 лет, срок реализации Программы – 3 года.

Первый года обучения.

Количество учащихся в группе первого года обучения от 10 до 15 человек, в возрасте от 8 до 16 лет. Учащиеся первого года обучения занимаются три раза в неделю, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 216 часов.

Второй года обучения.

Количество учащихся в группе второго года обучения от 10 до 15 человек, в возрасте от 8 до 16 лет. Учащиеся второго года обучения занимаются три раза в неделю, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 216 часов.

Третий года обучения.

Количество учащихся в группе третьего года обучения от 10 до 15 человек, в возрасте от 8 до 16 лет. Учащиеся третьего года обучения занимаются три раза в неделю, всего 6 часов в неделю. Годовой цикл обучения 216 часов.

Максимальный численный состав группы определяется полезной площадью спортивного сооружения, общепринятыми санитарно-гигиеническими нормами и требованиями техники безопасности, однако не может превышать двукратного минимального количества учащихся.

Соревновательный период является необходимым условием подготовки учащихся, помогающий скорректировать учебно-тренировочный процесс согласно результатов соревновательной деятельности.

Основными задачами соревновательного периода являются повышение достигнутого уровня тренированности, совершенствование техники и тактики игры, проведение анализа игровых ситуаций и исправление тактических и технических ошибок.

Этапы обучения различаются ставящимися задачами и объёмом полученной информации, и требованиями к качеству её усвоения.

Состав группы зависит от степени подготовленности детей и их возраста. При необходимости могут формироваться разновозрастные группы. Распределение учебного

времени по темам является примерным и может корректироваться педагогом в зависимости от уровня подготовленности учащихся.

Запись в объединение по мини-футболу проводится по желанию детей, предоставлению медицинской справки.

2. Учебный план

Первый год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	103	4	99	зачет
4	Тактическая подготовка	50	11	39	зачет
5	Организационно-массовая работа	12	1	11	анкетирование, диагностика
6	Итоговое занятие	8	2	6	соревнования
7	Воспитательная работа	11	2	9	
	ВСЕГО	216	23	193	

Второй год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктажи	2	1	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	103	4	99	зачет
4	Тактическая подготовка	50	11	39	зачет
5	Организационно-массовая работа	12	1	11	анкетирование, диагностика
6	Итоговое занятие	8	2	6	соревнования
7	Воспитательная работа	11	2	9	
	ВСЕГО	216	23	193	

Третий год обучения

№ п/п	Раздел	Общее количество часов	В том числе:		Формы контроля
			теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	30	2	28	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	103	4	99	зачет
4	Тактическая подготовка	50	11	39	зачет
5	Организационно-массовая работа	12	1	11	анкетирование, диагностика
6	Итоговое занятие	8	2	6	соревнования
7	Воспитательная работа	11	2	9	
	ВСЕГО	216	23	193	

3. Содержание программы

Первый год обучения

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи.	Инструктажи по технике безопасности в спортзале, ПДД, при ЧС. Знакомство с коллективом. Обсуждение программы первого года обучения. Культура общения. Знакомство с историей мини-футбола. Устный опрос.	2
2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений на грудной отдел (сгибание и разгибание рук, движение кистями, круговые движения одной рукой, поочередное движение руками). Комплекс упражнений на плечевой пояс и туловище (движения плечами вверх, вниз, вперед, назад, наклоны туловища вперед, назад и в стороны) Комплекс упражнений для ног (попеременные махи ногами вперед, назад, в стороны, сгибание и разгибание ног в положении сидя, приседание и переход в стойку на коленях, вставание из положения, сидя, скрестив ноги, прыжки на месте на обеих ногах скрестно, прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Разновидности ходьбы, бега (челночный бег, бег с ускорением, бег на 30 метров на время. Кросс без учета времени. Контрольное занятие по разделу: Физическая подготовка. Термины: челночный бег, кросс. Тестирование (приложение № 1)	30
3	Специальная физическая подготовка	Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, средней частью подъема стопы, внешней частью подъема, прямым подъемом, носком стопы, с небольшого разбега в стену по мячу, накатываемому партнером, стоящим с боку, по мячу, набрасываемому партнером, с разбега по неподвижному мячу в ворота с расстояния 8 м, по падающему мячу, по мячу с ходу. Отработка всех видов ударов по неподвижному мячу. Отработка передачи мяча между партнерами разными видами ударов. Жонглирование мячом левой и	103

		<p>правой ногой. Контрольное занятие по теме: удары по мячу ногой. Удары по мячу головой (с места, с разбега, вверх, в прыжке). Жонглирование мяча головой. Остановка мяча (внутренней стороной стопы, катящегося мяча подошвой). Передача мяча между партнерами низом: внутренней стороной стопы и остановка мяча подошвой. Остановка мяча грудью. Удар по мячу после остановки мяча грудью. Остановка мяча подошвой, с последующим ударом внутренней стороной стопы в цель. Ведение мяча (внутренней и внешней стороной стопы, носком, средней часть подъема стопы. по прямой, ускоряя и замедляя бег, по кругу попеременно то одной, то другой ногой, разными способами. Обманные движения. Отбор мяча (отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося на встречу, слева или с права от игрока. Отбор мяча во время медленного бега, толчком плеча в плечо. Введение мяча в игру. Зачет по специальной физической подготовке (приложение № 2).</p>	
4	Техническая подготовка	<p>Индивидуальные тактические действия с мячом и без мяча в атаке, защите (передача мяча по воздуху, передача мяча соответствующей силы, низом, по заданному направлению, продольные, диагональные и поперечные передачи мяча. Передача мяча на заданное расстояние, короткие, средние, длинные передачи мяча. Групповые тактические действия с мячом и без мяча в атаке, защите (взаимодействие двух, трех и более игроков, взаимодействие игроков в упражнениях в парах, тройках в игре "квадрат" - 4x1, 5x2, 3x1. Контрольное занятие по разделу: Тактическая подготовка. Термины: взаимодействие, открывание, одно касание, атака, защита. Зачет по тактической подготовке.</p>	50
5	Организационно-массовая работа	Тематическое мероприятие для родителей и учащихся. Посещение соревнований мастер-классов,	12

		открытых занятий. Анкетирование.	
6	Итоговое занятие	Соревнования	8
7	Воспитательная работа		11
		ИТОГО	216

Второй год обучения

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие	Инструктажи по технике безопасности в спортзале, правил дорожного движения, при чрезвычайных ситуациях (землетрясение, пожар, техногенные катастрофы). Правила поведения на занятиях. Оказание доврачебной помощи при ушибах и растяжениях. Устный опрос.	2
2	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений для рук и плечевого пояса, ног, шеи и туловища. Комплекс упражнений для всех групп мышц. Беговые упражнения (повторный бег, попеременный бег, рывки, ускорения, челночный бег. Кросс без учёта времени. Контрольное занятие по разделу Физическая подготовка. Термины: повторный бег, попеременный бег, эстафетный бег, челночный бег. Тестирование по общей физической подготовке (приложение №1).	30
3	Специальная физическая подготовка	Упражнения: удары по мячу ногой, с лёта и полулёта, с лёта с поворотом, с полулёта после отскока, удар через себя, в падении и в прыжке ножницами, удар пяткой. Удары по мячу головой (с места, с разбега, головой вверх, удар головой в прыжке. Жонглирование мяча головой. Отработка всех видов ударов головой. Остановка и переводы мяча (бедром, лбом, грудью, головой в прыжке). Перевод мяча назад за спину внутренней стороной стопы, в сторону, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча (внутренней и внешней стороной стопы, носком, средней частью подъема стопы, по прямой, ускоряя и замедляя бег, по кругу попеременно то одной, то другой ногой, отработка ведения	103

		<p>мяча разными способами). Обманные движения (финт уходом, уход выпадом, уход с переносом ноги через мяч, финт ударом, финт ударом по мячу головой, финт остановка мяча ногой, финт «остановка» мяча грудью и головой). Отбор мяча (в выпаде, в подкате, толчком мяча. Контрольное занятие по разделу: техническая подготовка. Термины: финты, отбор, открывание. (приложение № 3). Зачет по специальной физической подготовке (приложение № 2).</p>	
4	Тактическая подготовка	<p>Действия защитников в обороне и в атаке (правильный выбор позиции, переход на плотную опеку, страховка партнёра, противодействие передачам и ударам соперника, передача мяча партнёрам после отбора у соперников, открывание на флангах, неожиданное подключение к атаке). Действия нападающих в обороне и в атаке (выбор позиции, скоростной индивидуальный маневр, взаимодействие с партнёром по линии нападения, участие в завершении атаки, индивидуальные тактические действия, «Закрывание игрока», «Перехват мяча»). Действия без мяча: «открывание», отвлечение соперника, создание численного преимущества.</p> <p>Действия с мячом: ведение мяча, обводка, удары по воротам. Групповые тактические действия (противодействия комбинациям: «в стенку», «двойная стенка», «скрещивание», «пропуск мяча», передачи по назначению: в ноги, на ход, на свободное место, за спину, под удар, прострельная и полупрострельная, передачи по направлению: продольная, поперечная, диагональная, передачи по траектории: низом, верхом, по дуге, передачи по способу выполнения: мягкая, жёсткая, резаная, откидка. Контрольное занятие по разделу: Тактическая подготовка. Термины: взаимодействие, открывание, одно касание. Зачет по тактической</p>	50

		подготовке.	
5	Организационно-массовая работа	Тематическое мероприятие для родителей и учащихся, посещение мастер-классов, краевых соревнований, открытых занятий. Анкетирование.	12
6	Итоговое занятие	Соревнования	8
7	Воспитательная работа		11
ИТОГО			216

Третий год обучения

Раздел	Тема	Содержание	Общее количество часов
1	Вводное занятие. Инструктажи	Инструктажи по технике безопасности в спортзале, правил дорожного движения, при чрезвычайных ситуациях.	2
2	Общая физическая подготовка	Комплекс упражнений для развития силы (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития быстроты (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития гибкости (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития ловкости (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития специальной выносливости (приложение № 5). Беговые упражнения (повторный бег, попеременный бег, многоскоки, рывки, ускорения, челночный бег, бег спиной вперед, скрестный бег, бег 30 м с ведением мяча, кросс без учёта времени). Эстафеты (встречная, круговая). Контрольное занятие - тест «Индекс физической подготовленности К. Зухоры» (приложение № 4). Термины: многоскоки, скрестный бег.	30
3	Специальная физическая подготовка	Комплекс упражнений для развития силы (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития быстроты (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития гибкости (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития ловкости (приложение № 5). Комплекс упражнений для развития специальной выносливости (приложение № 5). Беговые упражнения (повторный бег, попеременный бег, многоскоки, рывки, ускорения, челночный бег, бег спиной вперед, скрестный бег, бег 30 м с ведением мяча, кросс без учёта времени, эстафеты (встречная,	103

		круговая). Контрольное занятие - тест «Индекс физической подготовленности К. Зухоры» (приложение № 4). Термины: многоскоки, скрестный бег.	
4	Тактическая подготовка	<p>Защита против быстрого нападения (борьба за мяч, концентрация игроков на опасных участках поля, нейтрализация разыгрывающего игрока).</p> <p>Защита против позиционного нападения (занятие выгодных позиций, борьба за мяч и пространство, стройность оборонительных линий, страховка).</p> <p>Командные действия (против высокотехнического соперника, против соперника, лучше физически подготовленного, построение игры соответственно действиям соперника, персональная защита, зонная защита, передача «подопечных» друг другу, комбинированная защита, сочетание различных систем обороны, «Прессинг».</p> <p>Быстрое нападение (быстрая передача, прорыв обороны, завершение атаки).</p> <p>Позиционное нападение (взаимодействие игроков в атаке, начало атаки, атака при трёх нападающих, атака при двух нападающих, преодоление зонной обороны, преодоление комбинированной обороны).</p> <p>Контрольное занятие по разделу: Тактическая подготовка. Термины: быстрое нападение, позиционное нападение, прессинг. Зачет по тактической подготовке.</p>	50
5	Организационно - массовая работа	Тематические мероприятия для родителей и учащихся, посещение мастер-классов, соревнований. Открытое занятие. Анкетирование.	12
6	Итоговое занятие	Соревнования	8
7	Воспитательная работа		11
		ИТОГО	216

4. Календарный учебный график

Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» – Приложение № 1

5. Условия реализации программы

5.1. Перечень оборудования, инструментов и материалов необходимых для реализации программы

Первый год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический	Иллюстрации, магнитная доска, магниты	Опрос
2	Общая физическая подготовка		- футбольные мячи для футзала; - ворота для мини-футбола; - медицинбольные мячи; - скакалки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты;	Опрос в конце занятия, тестирование, сдача нормативов, зачетов
3	Специальная физическая подготовка			
4	Тактическая подготовка			
5	Организационно-массовая работа			анкетирование, диагностические карты
6	Итоговое занятия	Демонстрационный, практический	- учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал; - видеоматериалы.	Участие в соревнованиях по мини-футболу

Второй год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический	Иллюстрации, магнитная доска, магниты	Опрос
2	Общая физическая подготовка		- футбольные мячи для футзала; - ворота для мини-футбола; - медицинбольные мячи; - скакалки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты;	Опрос в конце занятия, тестирование, сдача нормативов, зачетов
3	Специальная физическая подготовка			
4	Тактическая подготовка.			
5	Организационно-массовая работа			анкетирование, диагностические карты
6	Итоговое занятия	Демонстрационный, практический	- учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал; - видеоматериалы.	Участие в соревнованиях по мини-футболу

Третий год обучения

№	Раздел	Методы организации учебного процесса	Оборудование, дидактический и наглядный материал	Форма подведения итогов
---	--------	--------------------------------------	--	-------------------------

1	Вводное занятие	Словесный, наглядный, демонстрационный, практический.	Иллюстрации, магнитная доска, магниты.	Опрос в конце занятия.
2	Общая физическая подготовка		- футбольные мячи для футзала; - ворота для мини-футбола; - медицинбольные мячи; - скакалки; - гимнастические палки; - обручи; - гимнастические маты; - учебные, магнитные доски, магниты; - иллюстрационный материал; - видеоматериалы.	Опрос в конце занятия, тестирование, сдача нормативов, зачетов
3	Специальная физическая подготовка			
4	Тактическая подготовка			
5	Организационно-массовая работа			
6	Итоговое занятия	Демонстрационный, практический	Участие в соревнованиях по мини-футболу	

5.2. Характеристика помещений

В соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4. 3648-20.

Для проведения занятий в школе имеется спортивный зал. Для хранения спортивного инвентаря выделено специальное помещение.

5.3. Информационно-методические условия реализации программы

Информационно-методические условия реализации Программы обеспечиваются современной информационно-образовательной средой, включающей:

- аудиотека;
- методическая литература;
- компьютерные презентации.

Функционирование информационной образовательной среды образовательной организации обеспечивается средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Основными структурными элементами информационной образовательной среды являются:

- информационно-образовательные ресурсы в виде печатной продукции;
- информационно-образовательные ресурсы на сменных оптических носителях;
- информационно-образовательные ресурсы сети Интернет.

5.4. Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий используются следующие организационные формы учебной деятельности: лекция, консультация, практическое занятие. Самостоятельная работа обучающихся может включать следующие организационные формы (элементы) электронного и дистанционного обучения: просмотр видео-лекций; компьютерное тестирование.

В период длительной болезни или отсутствия в школе по уважительной причине обучающийся имеет возможность получать консультации педагога по соответствующей дисциплине через электронные системы, используя для этого канал выхода в Интернет.

5.5. Реализации программы в сетевой форме

Использование сетевой формы реализации программы осуществляется на основании договора между КГБУДО «Камчатский дворец детского творчества» и МАОУ «Средняя школа № 36». Образовательная деятельность осуществляется на лицензированной базе. Реализации Программы в сетевой форме разработана для расширения сетевого

взаимодействия образовательных организаций, направленных на повышение доступности дополнительного образования в Камчатском крае.

6. Список литературы

Для педагога:

1. Аганянц Е.К., Бердичевская Е.М., Демидова Е.В. Физиологические особенности развития детей, подростков, юношей: Учебное пособие. – Краснодар: КубГАФК, 1999.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. - М.: Физкультура и спорт, 1994. - 223 с.
3. Былеева Л.В. Сборник подвижных игр. - Москва: Физкультура и спорт, 1960.
4. Васильков Г.А. От игры - к спорту : (Сб. эстафет и игровых заданий) / Г. А. Васильков, В. Г. Васильков. - М.: Физкультура и спорт, 1985
5. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки [Текст] / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. - Москва: Физкультура и спорт, 1970.
6. Гриндлер К., Пальке Х., Хеммо Х. Физическая подготовка футболистов. Пер. с нем. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – С.12-26.
7. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом [Текст] : (Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). - Москва: Физкультура и спорт, 1971
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера - III этап (13-15 лет)/ Организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе - М.: Олимпия, Человек, 2007.
9. Локтев С.А., Алексанянц Г.Д., Сулимова Т.Г. Особенности тестирования общей физической работоспособности у детей и подростков. //Теория и практика физической культуры. – 1991. - №10. – С.53.
10. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. – М.: Педагогика, 1998. – 128с.
11. Николаева Л.В. Знаете ли Вы, что такое круговая тренировка. – Физическая культура в школе. – 1967. – №7. – С.11-15.
12. Фомин Н.А., Филин В.П. Возрастные основы физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.45-58.
13. Футбол [Учебник для спорт. фак. ин-тов физ. культуры / Подгот. П.Н. Казаков, В.А. Выжгин, Г.И. Ерфилов и др.]. Под общ. ред. П.Н. Казакова. - Москва: Физкультура и спорт, 1978.
14. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254 с.
15. Шестаков М.М., Красюк Г.В. Футбол. Методические основы учёта индивидуальных особенностей игроков при планировании нагрузки: Учебно-методическое пособие. - Краснодар: КГАФК, 1995. - 24 с.

Для учащихся:

1. Денни Милке, Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола; перевод с англ. В.И. Бродецкого. - М.: АСТ, 2007.
2. Подвижные игры в занятиях спортом: (Гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, волейбол). - Москва: Физкультура и спорт, 1971.

ЭОР:

1. www.fizkult-ura.ru сайт «ФизкультУРА»
2. www.1september.ru издательский дом «1 Сентября»
3. www.almanahpedagoga.ru «Альманах педагога»

**Контрольно-переводные нормативы
по общей физической подготовке для юношей**

<i>возраст</i>	Упражнения общей физической подготовки						
	Уровень подготовки	Подтягивание, Кол-во раз	Отжимание от пола, кол-во раз	Прыжок в длину, см	Приседание, кол-во раз	Бег 30 м, с	Бег 1000 м, мин
<i>УТ 6-9 лет</i>	высокий	6	16	165	44	5,0	5,50
	средний	4	11	140	32	6,5	6,10
	низкий	2	5	130	25	6,7	6,50
<i>УТ 10-12 лет</i>	высокий	7	17	170	50	5,7	5,00
	средний	5	12	155	45	6,0	5,40
	низкий	3	7	135	32	6,5	6,20
<i>УТ 13-15 лет</i>	высокий	10	18	200	50	4,9	4,70
	средний	8	13	180	45	5,5	5,20
	низкий	6	8	160	32	6,1	6,00
<i>УТ 16-17 лет</i>	высокий	14	20	220	55	4,4	4,30
	средний	10	14	190	48	5,1	5,00
	низкий	8	10	170	35	5,2	5,30

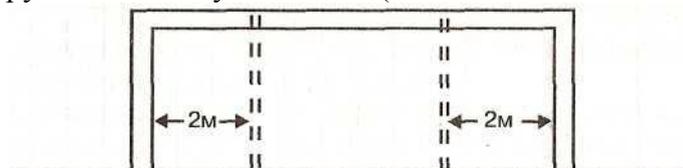
Нормативы по специальной физической подготовке.

1. Жонглирование. Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности. Фиксируется время до первой потери мяча. Дается две попытки.

2. Ведение мяча 30 м. Тест выполняется с высокого старта, делается не более трёх касаний мяча, последнее на отрезке от 20 до 30 метров. Дается две попытки.

3. Удары в цель.

Процедура тестирования: с линии штрафной площадки в ворота, разделённые на три части пробиваются по 5 ударов ногой. Мяч должен пересечь линию ворот по воздуху. За попадание в крайние зоны (2 м) начисляется -3 очка, в среднюю - 2 очка, в штангу - 1 очко. Суммируется общая сумма очков (т.е. чем больше очков, тем лучше результат).

**4. Комплексное испытание. Выполняется в течение 22— 25 мин.**

1. Разминка (10 мин). Ходьба, бег, подскоки, махи, наклоны.
2. Бег 400 м со скоростью пробегания 1,5 мин.
3. Отдых 1 минута.
4. Два ускорения по 30 м с высокого старта. Пауза для возвращения — 20 сек.
5. Бег 400 м со скоростью пробегания 1,5 мин.
6. Отдых 1 минута.
7. Два ускорения по 30 м с ведением мяча. С высокого старта, не менее 3-х касаний мяча. Пауза между стартами — 30 сек.
8. Жонглирование мяча ногами, головой в любой последовательности — 45 сек.
9. Бег в течение 3-х мин. с заданием — пробежать как можно больше.
10. Отдых 1 минута.
11. Бег слабой интенсивности 1-2 минуты с переходом на ходьбу.

При оценке результатов принимаются во внимание показатели:

- а) скорости пробегания двух 30-метровых отрезков без мяча;
- б) двух ускорений по 30 м с ведением мяча;
- в) трехминутного бега.

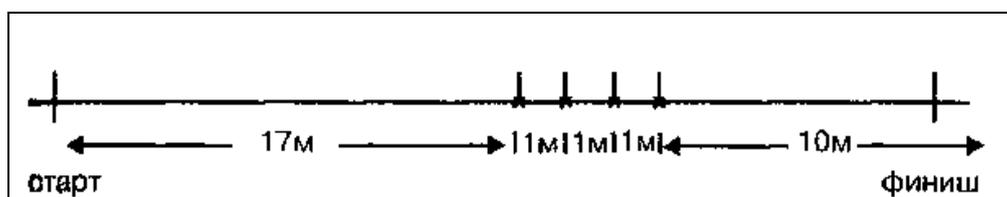
В период отдыха в экспериментальной группе активно применялись средства восстановления – упражнения на расслабление, на восстановление дыхания, самомассаж тех групп мышц, которые больше были задействованы в конкретных упражнениях. Также в период отдыха фиксировалась частота сердечных сокращений (Кузнецов А.А., 2007)

5. Комплексное упражнение футболиста.

Процедура тестирования. Выполняется на отрезке в 30 м. Подбрасывается мяч над головой не ниже 2 м; ударом головы послать его вперед, принять любым способом; обвести 4-е стойки и финишировать, остановив мяч ногой за линией финиша. Дается две попытки, учитывается лучшая. Секундомер включается по касанию мяча головой и останавливается в момент прекращения движения мяча за линией финиша. Время засекается с точностью до 0,1 секунды.

6. Тест на специальную координацию.

Слаломное ведение мяча (дриблинг) с обводкой пяти кругов. Дается две попытки. Не разрешается заходить с мячом в площадь круга.



Тест по физической подготовке Л. Пирсона и Л. Денисюка

- 1. Ходьба с переходом на бег на дистанции 1000 м**
Тест проводится на стадионе. Испытуемые начинают все с ходьбы, затем переходят на быструю ходьбу, медленный бег с ускорением перед финишем.
- 2. Бег на дистанции 50 мс высокого старта**
Тест проводится на беговой дорожке, на которой обозначены линии старта и финиша. Испытуемые бегут поодиночке и только один раз. Время бега измеряется с точностью до 0,1 с.
- 3. Подтягивание на перекладине**
Испытуемый в висе сгибает руки (подтягивается), пока его подбородок не окажется на уровне перекладины, затем возвращается к полному вису (руки выпрямлены в локтевых суставах). Упражнение выполняется до отказа. Оценивается количество подтягиваний.
- 4. Прыжок в длину с места**
Выполняется с места, толчком двух ног, стоящих врозь. Испытуемый становится на линию, ноги врозь. Согнув ноги в коленях, отведя руки назад, сделать ими энергичный мах вперед, в сочетании с мощным толчком ног. Приземление происходит на обе ноги. Прыжок выполняется трижды, засчитывается лучший результат. Длина прыжка измеряется от линии отталкивания до крайней точки следа, оставляемого пятками или другими частями тела.
- 5. Измерение силы с помощью динамометра**
Динамометр берётся в руку, которая свободно опущена вниз и не касается бедра. Сжать кисть с максимальной силой и держать в таком положении не менее 2 с. Тест повторяется дважды с небольшим перерывом. Результаты регистрируются с точностью до 1 кг.
- 6. Челночный бег 4x10 м**
В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертятся линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде бежит с кубиком до конца отрезка и кладёт его за линию финиша, затем возвращается за вторым кубиком и также кладёт его за линию финиша. Бросать кубик и класть его перед линией финиша запрещается. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Индекс физической подготовленности К. Зухоры.**1. Скорость**

Быстрый бег на месте в течение 10 с, высоко поднимая бёдра и хлопая в ладони под коленом маховой ноги. Результат оценивается количеством хлопков.

2. Прыгучесть

Прыжок в длину с места. Результат измеряется ступнями. Полученный результат округляется - остаток меньше половины ступни - отбрасывается, больше половины - считать, как целую.

3. Сила (плечевой пояс)

Хват за перекладину или ветку дерева двумя руками сверху - висне касаясь ногами пола. Упражнение с возрастающей трудностью (вис хватом двух рук - вис на одной руке - вис, согнув руки).

4. Гибкость

Основная стойка - медленный наклон туловища вперёд, не сгибая ноги в коленях.

5. Выносливость

Бег до предела возможностей.

а) бег на время на месте, делая около 120 шагов в минуту

б) бег на дальность, в котором учитывается пройденная дистанция

6. Сила (мышцы живота)

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. В быстром темпе сводить и разводить скрестно прямые ноги, меняя их положение. Испытуемый выполняет упражнение, пока хватит сил.

Комплекс упражнений для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса; подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнёра. Переноска, перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Комплекс упражнений для развития быстроты.

Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Комплекс упражнений для развития гибкости.

Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, на спину), перешагивание и перепрыгивание.

Комплекс упражнений для развития ловкости.

Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя, тремя теннисными мячами. Метание мячей в цель. Метание после кувырков, поворотов.

Комплекс упражнений для развития специальной выносливости.

Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха.