

Муниципальное образовательное учреждение
Школа с. Белоярск

Рассмотрена и одобрена научно-методическим советом МОУ Школа с. Белоярск Протокол № 1 от 30 августа 2022	УТВЕРЖДАЮ Директор МОУ Школа с. Белоярск Коростелева О.В. Приказ № 278 от «31» августа 2022 г.
---	---



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Физкультурно- спортивная направленность

«Мини - футбол»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год (105 часа)

Возрастная категория: от 8 до 17 лет

Форма обучения: очно

Разработчик:

Лаптандер Илья Дмитриевич,
педагог дополнительного образования

с. Белоярск, 2022

Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

- пояснительная запискастр. 3
- цель и задачи программыстр. 5
- содержание программыстр. 6
- планируемые результаты освоениястр. 7

Раздел № 2

- личностные, метапредметные и предметные результаты освоение
учебного курса.....стр. 10
- критерии оценивания подготовленности и нормы оценки стр. 19
- планируемые результаты изучения стр. 21
- календарно тематическое планирование.....стр. 23
- учебно-тематический план.....стр. 33
- материально-техническое обеспечение образовательного процессастр. 35
- литература.....стр. 41

Пояснительная записка

Конвенция «О правах ребенка» (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года); Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).

– Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).

- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3).

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- 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 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

- Методические рекомендации 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. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК

641/09 от 26.03.2016). - Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025г.;

- Закон Ямало-Ненецкого автономного округа от 27.06.2013г. № 55-ЗАО «Об образовании в Ямало-Ненецком автономном округе»; - Концепция открытого образования муниципального образования Приуральский район;

- Устав МОУ Школа с. Белоярск

Программа курса «Мини-футбол» модифицированная, разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 8-11 классы», Москва «Просвещение» 2016г и программы Колодницкого Г.А.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

Футбол - наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести,

совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

В основе игры в футбол(мини-футбол) лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

Программа создана для реализации ПФДО, рассчитана на модульное посещение с сохранностью контингента в течении реализации всей образовательной программы.

Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения.

Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Разнообразие технических и тактических действий игры в футбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений школьников, всестороннего развития их физических и психических качеств.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

Педагогическая целесообразность. Школьный возраст - один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека.

В этот период лет занимающийся интенсивно развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Это надо учитывать при дозировании нагрузки.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям.

Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

В подростковом возрасте рождается потребность в самоутверждении и самовыражении. Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации своих физических способностей. При этом они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и часто их переоценивают.

Целью программы «Мини-Футбол» является формирование и развитие навыков разносторонней общей физической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футбол и здоровому образу жизни.

Задачи:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение специальных знаний по мини-футболу, что дает возможность осмысленно применять их в учебном процессе на практике и укреплять интерес к занятиям баскетболом в старших классах на должном технико-тактическом уровне;
- освоение и совершенствование техники и тактических действий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

Оздоровительные:

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях баскетболом;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности; - подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в

школе.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому воспитанию в школьном учреждении. В программе «Мини-Футбол» представлены различные разделы, но основными являются общеразвивающие упражнения, техника и тактика футбола.

Программа курса «Мини-Футбол» составлена для детей 14-17 лет, рассчитана на один год.

Режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на **105 часов в год.**

Продолжительность занятий в секции – 3 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Организация образовательного процесса – группы учащихся сформированы из разных возрастных категории.

Формы занятий. В структуру программы входят четыре образовательных блока: общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка и теоретическая подготовка. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических способностей: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики футбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры футбола, совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

В занятиях с учащимися 14—17 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

В результате освоения программы обучающиеся должны получить личностные, метапредметные и предметные результаты по мини-футболу.

Личностные результаты:

- ответственно относиться к учению;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
- осознанно относиться к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать об индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;
- знать особенности индивидуального здоровья;
- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. В области нравственной культуры:

- уметь управлять своими эмоциями;
- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры в футбол;
- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

3. В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;

-уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

4.В области эстетической культуры:

-уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-стремиться иметь хорошее телосложение;

-уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

5.В области коммуникативной культуры:

-уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;

-находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

6.В области физической культуры:

- участвовать в соревнованиях по футболу;

-демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по мини-футболу.

Метапредметные результаты:

-уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;

-владеть основами самоконтроля, самооценки;

-уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;

-уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;

-уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

-знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности

человека;

-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2.В Области нравственной культуры:

-проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;

-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3.В области трудовой культуры:

-добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

4.В области эстетической культуры:

-знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

-воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

5.В области коммуникативной культуры:

-владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимания, интереса и уважения;

-владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии.

6.В области физической культуры:

-владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

-владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

1. Развитие футбола. - краткая характеристика футбола как средства физического воспитания;

- лучшие команды, тренеры и футболисты; - современный футбол, ФИФА и УЕФА.

2. Охрана труда на занятиях по футболу:

- причины травматизма и их предупреждение.

3. Гигиена, закаливание и врачебный контроль. а) личная гигиена:

- уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта; - уход за одеждой и обувью;

б) отказ от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания.

в) режим дня школьника.

г) закаливание: использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) влияние занятий физическими упражнениями:

- на развитие и здоровье школьника; - на основные системы организма: рост, сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная, мышечная система, костно-связочный аппарат;

- на развитие двигательных качеств;

е) правила игры, организация и проведение соревнования по футболу:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол»; - роль капитана команды, его права и обязанности; - обязанности судей; - замечания, предупреждения, и удаления игроков с поля;

- системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.

II. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОФП (общая физическая подготовка) имеет своей целью укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. Словом, ОФП - это важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса, та его основа, без которой немислимо качественное овладение юными футболистами всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола.

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.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов: - поднятие и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и

разгибание в упоре;

- наклоны туловища вперед и в стороны, тоже с сочетанием рук, круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой);
- полуприседание и приседание с различным положением рук;
- выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища, движениями рук;
- прыжки в полуприседе;
- переход из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев;
- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; отжимание от пола и скамьи;
- круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию;
- отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в сторону и назад;
- пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада;
- приседания на одной ноге (правой, левой);
- прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад;
- упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега;
- в упоре лежа: отталкивания, передвижения;
- различные прыжки на месте – с поворотами до 360 градусов;
- подтягивание колена к плечам, выполняя махи ногой;
- упражнения на растягивание.

2. Акробатические упражнения:

- а) кувырки: вперед с шага, назад из седа, длинный, вперед с прыжка, прыжком через веревочку с места и разбега;
- б) перекаты: вперед и назад в положении лежа, прогнувшись;
- в) «мост» из положения, лежа на спине;
- г) стойка на руках толчком одной и махом другой ноги;
- д) перевороты: в сторону с места и разбега.

3. Упражнения в висах и упорах:

а) подтягивания: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз;

б) сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

4. Легкоатлетические упражнения:

а) в беге: бег с ускорением до 60м, с высокого старта до 60 м, кросс 1500-2000м, бег в равномерном темпе до 20 минут, челночный бег 6х30м и 4х50м, бег 400м и 500м, бег на скорость 30м, 60м, 100м;

б) в прыжках: в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагиванием», тройной прыжок с места.

в) метания: в цель, на дальность с места и разбега.

5. Подвижные игры:

а) «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости»;

б) Игры с элементами бега, прыжков, метания.

в) Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее».

III. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1.СФП(специальная физическая подготовка)основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1.Развитие быстроты.

Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);

- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м,30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки; - бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;

- бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;

- бег на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом;

- бег с изменением направления до 180 градусов;

- бег боком и спиной вперед (наперегонки);
- обводка стоек на время (скорость);
- рывок с последующим ударом по воротам;
- челночный бег 2х10м, 4х5м, 2х15м, 4х10м;
- ведение мяча - рывок с мячом - остановка- рывок с мячом в другом направлении.

2. Развитие выносливости.

Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а так же когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

3. Развитие ловкости.

Специальные упражнения для развития ловкости:- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево; - имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;

- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
- прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
- прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- эстафеты с элементами акробатики;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера;
- подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

2. ТЕХНИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. - повороты во время бега налево и направо.
- остановки во время бега выпадом и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногой.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.
- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.
- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника ударов по мячу головой.

- а) удары серединой лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
- б) удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.
- остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

-остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

-остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

-остановка опускающегося мяча бедром.

5.Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.

- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

- ведение серединой подъема и носком.

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6.Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.

7.Техника отбора мяча.

а) обучению умению выбрать момент для отбора мяча.

б) перехват мяча.

в) отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

г) отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8.Техника игры вратаря.

а) основная стойка вратаря.

б) передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

- ногой с земли (по неподвижному мячу);

- с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

з) перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.

к) совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

3. ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;

- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;

- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;

- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;

- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;

- применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;

- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;

- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;

- уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны;

- уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные

технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;
- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);
- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);
- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;
- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
- игра в одно касание;
- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;
- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;
- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать

получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;

- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;
- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;
- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;
- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;

- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от « угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;

- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;

- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;

- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;

- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;

- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;

- уметь руководить игрой партнеров по обороне;

- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

Критерии оценивания подготовленности И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ учащихся по футболу

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проходит в форме открытых, итоговых занятий, а также в условиях соревнований.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в 2 раза в учебном году(в 1 и 2 полугодии) с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся.

Физические упражнения:

№	Наименование	В о з р а с т
		13-14
1. Общая физическая подготовка		
1.	Бег 15 м (сек)	2,7
2.	Бег 30 м (сек)	5,0
3.	Бег 60 м (сек)	9,4
4.	Бег 100 м (сек)	15,6
5.	Бег 400 м (мин)	1,20

6	Бег 1500 м (мин)	5,55
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0
8.	Бег 6 мин.	1300м
9.	Подтягивание (раз)	5
10.	Прыжок с места (м)	1,70
2. Специальная физическая подготовка		
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40
3. Техническая подготовка		
1	Удары на точность по 10 раз	13
2	Жонглирование	70
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0

№	Наименование	В о з р а с т
1. Общая физическая подготовка		13-14
1.	Бег 15 м (сек)	2,7
2.	Бег 30 м (сек)	5,0
3.	Бег 60 м (сек)	9,4
4.	Бег 100 м (сек)	15,6
5.	Бег 400 м (мин)	1,20
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55

7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0
8.	Бег 6 мин.	1300м
9.	Подтягивание (раз)	5
10.	Прыжок с места (м)	1,70
2. Специальная физическая подготовка		
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40
3. Техническая подготовка		
1	Удары на точность по 10 раз	13
2	Жонглирование	70
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ МИНИ-ФУТБОЛА

Учащийся научится:

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.

Учащийся получит возможность научиться:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации

собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- учащийся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ГОД

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
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.	2

2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2
5	Контрольные нормативы: ОФП.	2
6	Контрольные нормативы: СФП.	2
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	2

8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2
	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	2

15		
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2

23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2

30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
33	Контрольная игра.	2
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2
35	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2
36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2

37	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2
38	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2
39	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2
40	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2
41	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2
42	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2
43	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия)	2
	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные)	2

44	действия).	
45	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	2
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2
48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
50	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	2
51	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2

52	Контрольная игра.	3
	Всего	105 часов

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	1-й год
1. Теоретические занятия. Всего часов.	5

<p>Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.</p> <p>Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране</p>	1,5
<p>Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности</p>	1,5
<p>Правила соревнований по мини-футболу</p>	2
<p>2. Практические занятия. Всего часов.</p>	90
<p>Общая физическая подготовка</p>	10
<p>Специальная физическая подготовка</p>	40
<p>Техническая и тактическая подготовка</p>	40
<p>Соревнования и судейство. Всего часов.</p>	5

Выполнение контрольных нормативов	1,5
Контрольные игры и соревнования	1,5
Инструкторская и судейская практика	2
Всего часов:	105

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

№ п \ п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	

1	<p>Примерные программы по учебным предметам.</p> <p>«Физическая культура 8-9,10-11 классы», В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2016г</p>	Д
1 . 2	<p>Рабочие программы по физической культуре</p> <p>Внеурочная деятельность учащихся. Футбол Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.</p>	Д
1 . 3	<p>Учебные пособия:</p> <p>Учебник«Физическая физкультура» 8-9,10-1 классы,В.И. Лях.</p>	К

1 . 4	<p>Учебно-методическая и справочная литература:</p> <p>1.Физическая культура 1-11 классы «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время», С.Л. Садыкова.</p> <p>2.Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Ю.А.Антонова.</p> <p>3.Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, В.И. Ковалько. 6.Упражнения и игры с мячами, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.</p> <p>4 .Силовая подготовка для детей школьного возраста, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов.</p>	Д Д Д Д Д
2	Демонстрационные учебные пособия	

	<p>Плакаты:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом 2. Правильная осанка 3. Упражнения для рук и плечевого пояса 4. Наклоны вперед, назад, и в стороны 5. Приседания, прыжки, упражнения в упоре 6. Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу 7. Упражнения в парах лицом друг к другу 8. Повороты и круговые движения туловища 9. Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания 	<p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p> <p>Д</p>
3	Учебно-практическое оборудование	

3.1	<p>Легкая атлетика</p> <p>1. Стойки для прыжков в высоту</p> <p>2. Планка для прыжков в высоту</p> <p>3. Рулетка измерительная 10м</p> <p>4. Мяч (набивной) 1 кг</p>	<p>Д</p> <p>Д</p> <p>Г</p> <p>д</p>
	<p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>5. Ворота для мини - футбола</p> <p>6. Перчатки для вратаря</p> <p>7. мячи 3-4 футзальные</p>	<p>Д</p> <p>Г</p> <p>Г</p>
3.5	<p>Средства первой помощи</p> <p>Аптечка медицинская</p>	<p>Д</p>

4	Спортивные залы (кабинеты)	
4.1	Спортивный зал игровой	Д
4.2	Кабинет учителя	Д
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д
5	Пришкольный стадион	
5.1	Сектор для прыжков в длину	Д

5.2	Перекладина	Д
5.3	Стенка гимнастическая	Д
5.5	Комплекс ГТО	Д

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объемов материально-технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 чел.)

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах.

Литература:

1.В. И. Ляха «Физическая культура 8-11 классы», Москва «Просвещение» 2016г. и программы Колодницкого Г.А.

2.Физическая культура 1-11 классы «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время», С.Л. Садыкова.

3.Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Ю.А.Антонова.

4.Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, В.И. Ковалько.

5.Упражнения и игры с мячами, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий.

6.Силовая подготовка для детей школьного возраста, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов.

7..Внеурочная деятельность учащихся. Футбол

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.

9.Губа, Алиев, Андреев «Мини-футбол»

10.Губа «Теория и методика Мини-Футбола»

Учебник «Азбука футбола»