

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества

ПРИНЯТА

на заседании
Методического совета МКУ ДО ДДТ
Протокол № 12
от « 11 » ноя 20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУ ДО ДДТ
Л.А. Иванюк
Приказ № 12
от « 11 » ноя 20 22 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Лукоянов Андрей Анатольевич
Тренер-преподаватель
I квалификационной категории.

п.г.т. Гари,
2022 год

Оглавление

Раздел №1. «Комплекс основных характеристик программы»

Информационная карта	3 стр.
Пояснительная записка	4 стр.
Учебный план	6 стр.
Календарно-тематическое планирование	11 стр.

Раздел № 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

Условия реализации программы	14 стр.
Список литературы	18 стр.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

I. Наименование программы	ОМКУ ДО ДДТ ДЮСШ Свердловская обл, Гаринский р-он, п. Гари, ул. Комсомольская 29
II. Направленность	Физкультурно-спортивная
III. Сведения об авторе и составители программы	
1. ФИО	Лукоянов Андрей Анатольевич
3. Образование	Высшее
4. Должность	Тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	1
6. Электронный адрес, контактный телефон.	Lukoyanov.andrey@yandex.ru +7-904-54-91-558
IV. Сведения о программе	
1. Объем и срок освоения	216 часа, 1 год
2. Форма обучения	очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
3. Возраст обучающихся	14-17 лет
4. Подвид программы	Разноуровневая
5. Уровень программы	базовый
6. Тип программы	модифицированная

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Мини-футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность обучающихся, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Перечень нормативно правовых актов и государственных программных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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 молодежи» (далее – СанПиН);
5. 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»;
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей

и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 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. N 196;

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

10. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ».

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»);

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

14. Устав Муниципального казенного учреждения дополнительного образования Дом детского творчества.

Актуальность программы данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую дополнительного образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Отличительные особенности программы: для обучения обучающихся мини-футболу по данной программе, в отличие от специализированных спортивных школ, принимаются все желающие, без специального отбора (кроме медицинских показаний). Обучающиеся не отчисляются из групп, независимо от способностей ребенка и результатов обучения (аттестация по итогам каждого года занятий и т.д.).

Команды на занятиях мини-футболом комплектуются не по уровню спортивной подготовки, а по желанию обучающихся.

В данную программу подготовки юных футболистов внесены специально разработанные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Данные упражнения доступны и интересны воспитанникам для выполнения.

Общей целью программы создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом.

Задачи программы:

Образовательные:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся и привитие интереса к занятиям мини-футболом;

- обучение техническим и тактическим приемам мини-футбола;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядов;

- подготовка юных спортсменов-разрядников;

- подготовка инструкторов и судей по футболу;

- подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;
- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;
- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;
- формирование соревновательного навыка.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- воспитание специальных физических качеств;
- воспитание черт спортивного характера.

Программа рассчитана на обучения для детей 14-17 лет.

Сроки реализации - 1 год

Форма обучения: очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

Форма занятий: групповая, фронтальная и индивидуальная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 часа, (216 часов за год).

Наполняемость группы: от 7 до 12 человек.

Личностными результатами: освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- воспитание интереса к занятиям по мини-футболу;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметными результатами: освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметными результатами: освоения обучающимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- формирование знаний о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочной группы 2 года обучения**

	Разделы подготовки	2 год обучения		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
2.	Общая физическая подготовка	46	-	46
	Специальная физическая подготовка	66	-	66
3.	Техническая подготовка	38	-	38
4.	Тактическая подготовка	38	-	38
5.	Контрольные игры и соревнования	12	-	12

6.	Контрольные испытания	4	-	4
7.	Инструкторская и судейская практика	6	2	4
8.	Общее количество часов	216	10	206

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во ча-в (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е занятия
1	<p>1. Теоретические знания</p> <p>1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история. Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. История возникновения мини-футбола. Отличие мини-футбола от футзала и футбола.</p> <p>2. Общая и специальная физическая подготовка. Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.</p> <p>3. Техническая подготовка. Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов.</p> <p>4. Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).</p> <p>5. Правила игры. Организация и проведение соревнований. Правила игры, новшества и спорные моменты. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.</p>	10	10	
2	<p>2. Практические занятия</p> <p>Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.</p> <p>Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)</p> <p><i>Строевые упражнения.</i></p> <p>Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения без предметов.</i></p> <p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами,</p>	206		206
		46		46

поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения на развитие скоростных качеств.

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х1 Ом и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500м. - 1000м.) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Игры с уменьшенным по численности составом.

Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 град. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег» 3 по 3м., 2 по 5м., 4 по 2 м. и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные

66

66

стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам

Упражнения для развития дистанционной скорости.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 20-25м (3-5м. с максимальной скоростью 5-7м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Многokrатно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 X 1».

Для вратарей: Повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха

Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м. после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м. в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.

Упражнения на развитие специальной силовой способности.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мяча. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед - «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением.

Для вратарей: Прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

Основы техники и тактики.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и

<p>опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.</p> <p><i>Передачи мяча.</i></p> <p>Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.</p> <p><i>Ведение мяча.</i></p> <p>Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.</p> <p><i>Обманные движения (финты).</i></p> <p>Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).</p> <p><i>Отбор мяча.</i></p> <p>Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.</p> <p><i>Ввод мяча из-за боковой линии.</i></p> <p>Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру. Введение мяча с разбега.</p> <p><i>Техника игры вратаря.</i></p> <p>Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.</p> <p><u>Атакующая тактика.</u></p> <p><i>Индивидуальные действия без мяча.</i></p> <p>Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открытия" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.</p> <p><i>Индивидуальные действия с мячом.</i></p> <p>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 обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.</p> <p><i>Групповые действия.</i></p> <p>Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблук», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).</p> <p><u>Оборонительная тактика.</u></p> <p><i>Индивидуальные действия.</i></p>	70		70
---	----	--	----

	<p>Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.</p> <p><i>Групповые действия.</i></p> <p>Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию, смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря.</p> <p><i>Тактика игры вратаря.</i></p> <p>Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.</p>			
3	<p>Соревнования и судейство.</p> <p>Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика</p>	24		24

Планируемые результаты:

Тренировочный процесс по программе занятий «Мини-футбола» в образовательном учреждении ДЮСШ позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации мини-футбола в районе;
- повышения уровня спортивного мастерства;
- подготовки команд к выступлениям в первенствах района и области.

В конце изучения программы, обучающиеся получают необходимый минимум для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в мини - футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата занятия	Количество часов по расписанию		Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	примечание
		Теория	Практика				
1	01.09	1	1	Инструктаж по ТБ при проведении занятий по Мини футболу. Свободная практика	Групповое	Текущий	
2-3	02.09 04.09	1	1	Мини футбол. Теоретические сведения: Правила игры. Учебно- тренировочная игра 5x5. Кросс до 10.	Групповое	Текущий	
4-5	08.09 09.09	1	1	Тестирование: без 30 м, прыжки с места в длину, высоту, метание набивного мяча на дальн. уч. игр 5x5	Групповое	Текущий	
6-7	11.09 15.09		4	Кросс до 10. Эстафета с ведением мяча. Игра в квадрат. Учебно-.тренировочная игра 7x7.	Групповое	Текущий	
8-9	16.09 18.09		4	Удары по катящемуся, неподвижному мячу. Учебно- тренировочная. игра, кросс до 10.	Групповое	Текущий	
10	22.09		2	Удар по катящемуся мячу. Эстафета с вед. мяча. Учебно-.тренировочная. игра с разбором ТТД.	Групповое	Текущий	
11	24.09		4	Ведение мяча, передача мяча. Учебно-.тренировочная игра, кросс до 10	Групповое	Текущий	
12	26.09		2	Ведение мяча с ударом по воротам. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД.	Групповое	Текущий	
13	30.09		4	ТТД при защите. Уч. трен. игра 5x5. кросс	Групповое	Текущий	

				до 10.	е		
14-15-16-	02.10 06.10 07.10		6	Удары по воротам. Учебно-тренировочная. игра с разб. силовые упражнения кросс до 10.	Групповое	Текущий	
17-18	9.10 13.10		4	Учебно-тренировочная игра.	Групповое	Текущий	
19-20	14.10 16.10		4	ТТД «отвлечение соперника». Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД, кросс до 10.	Групповое	Текущий	
21-22	20.10 21.10		2	Фактические действия «создание численного преимущества». Учебно- тренировочная игра, кросс до 8.	Групповое	Текущий	
23	23.10		2	Передача мяча в два касания. Скоростно–силовая подготовка.	Групповое	Текущий	
24	27.10		2	Передача мяча в одно касание. Учебно-тренировочная игра, кросс до 10.	Групповое	Текущий	
25-26	28.10 30.10		4	Зачетные упражнения: удар по воротам, верхом, низом 5р. кросс до 10.	Групповое	Текущий	
27-28	03.11 04.11		4	Зачетные упражнения.: ведение мяча с ударом по воротам 5 р. Учебно- тренировочная игра5х5.	Групповое	Текущий	
29-30	06.11 10.11		4	Удары по воротам с места. Учебно-тренировочная. игра, ТТД, кросс до 10.	Групповое	Текущий	
31	11.11		2	Теоретические сведения: способы выполнения ударов.	Групповое	Текущий	
32	13.11		2	Удар внешней частью сторон. Учебно-тренировочная игра.	Групповое	Текущий	
33	17.11 18.11		4	Ведение мяча и финты. Учебно-тренировочная игра 5х5, кросс до 10.	Групповое	Текущий	
34	20.11		2	Тактика игры в нападение. Эстафеты с мячом. Учебно- тренировочная игра.	Групповое	Текущий	
35	24.11		2	Кросс до 10-12. Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра 5х5	Групповое	Текущий	
36	25.11		2	Комбинация пропускания мяча. Учебно-тренировочная игра5х5, Разбор ТТД	Групповое	Текущий	
37	27.11		2	Удар серединой подъема ТТД защита 3 против 4-х эстафеты.	Групповое	Текущий	
38-39	01.12 02.12		4	Удар внутренней частью подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5.Кросс до 10.	Групповое	Текущий	
40-41	04.12 08.12		4	Удар внешней частью стопы. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД упр.	Групповое	Текущий	
42	09.12		2	Удар носком. Учебно-тренировочная игра 5х5 эстафеты с ведением мяча.	Групповое	Текущий	
43-44	11.12 15.12		2	Удар пяткой ТТД в защите. Учебно-тренировочная игра 5х5 с разбором ТТД.	Групповое	Текущий	
45	16.12		2	Удар по мячу с лета. Учебно- тренировочная игра5х5,Силовые упражнения.	Групповое	Текущий	
46	18.12		2	Контрольные упражнения (удары) эстафеты в ведением.	Групповое	Текущий	
47	22.12		2	Удар по опускающему мячу. ТТД в нападении.	Групповое	Текущий	
48	23.12		2	Удар головой. Ведения мяча в парах.	Групповое	Текущий	
49	25.12 29.12		4	Удар серединой лба в прыжке. Учебно-тренировочная игра5х5.	Групповое	Текущий	
50	30.12		2	Удар серединой лба ТТД в нападении.	Групповое	Текущий	
51	12.01		2	Удар серединой лба в прыжке. Учебно-тренировочная игра, кросс .	Групповое	Текущий	
52	13.01		2	Удар боковой частью головы. ТД в защите 4х5	Групповое	Текущий	
53	15.01		2	Удар затылочной частью. ТТД в нападении 5х4.	Групповое	Текущий	
54	19.01		2	Удар головой в броске. ТТД при игре 4х3	Групповое	Текущий	

55	20.01		2	Прием (остановка) мяча. Обманные движения.	Групповое	Текущий	
56	22.01		2	Прием мяча внутренней частью стопы. Финты. Силовые упражнения.	Групповое	Текущий	
57	26.01		2	Прием мяча внутренней стороной стопы с переводом за спину.	Групповое	Текущий	
58-59	27.01 29.01		4	Прием опускающегося мяча. ТТД 4х4. Силовые упражнения, эстафеты.	Групповое	Текущий	
60	02.02		2	Прием мяча на высоте бедра. Учебно-тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
61	03.02		2	Прием мяча подошвой. Учебно-тренировочная игра, кросс.1	Групповое	Текущий	
62	05.02		2	Прием опускающегося мяча подошвой. Учебно-тренировочная. Игра ,Скоростно-силовые упражнения.	Групповое	Текущий	
63	09.02		2	Прием опускающегося мяча серединой подъема. Учебно-тренировочная. игра.	Групповое	Текущий	
64-65	10.02 12.02		4	Прием внешней стороной стопы. Учебно-тренировочная игра, инструктирование по П. Т. Б.	Групповое	Текущий	
66	16.02		2	Прием летящего мяча грудью. Учебно-тренировочная игра5х5.	Групповое	Текущий	
67	17.02		2	Прием опускающегося мяча грудью. ТТД в нападении.	Групповое	Текущий	
68-69	19.02 24.02		4	Контрольный зачет (приемы мяча)	Групповое	Текущий	
70	26.02		2	Прием опускающегося мяча бедром. Учебно- тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
71-72	01.03 02.03		4	Прием мяча животом. ТТД в защите 3х4. Кросс	Групповое	Текущий	
73	04.03		2	Прием мяча голенью. ТД в нападении	Групповое	Текущий	
74-75	09.03 11.03		4	Ведение, дриблинг внутренней. частью подъема. Учебно- тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
76	15.03		2	Ведение внутренней стороной стопы. Силовые упражнения, игра 5х5.	Групповое	Текущий	
77	16.03		2	Ведение с серединой подъема. Учебно-тренировочная игра 5х5	Групповое	Текущий	
78	18.03		2	Ведение носком. Игра 4х4, 3х3	Групповое	Текущий	
79	22.03		2	Обманные движения, финты. Игра 5х5, кросс	Групповое	Текущий	
80	23.03		2	Финт уходом ТД при нападении.	Групповое	Текущий	
81	25.03		2	Финт, уходом с убианием мяча внутренней частью подъема.	Групповое	Текущий	
82	29.03		2	Финт уходом с ложным запахом на удар. Игра 5х5.	Групповое	Текущий	
83	30.03		2	Финт убианием мяча подошвой. Игра 5х5.	Групповое	Текущий	
84	01.04		2	Зачет (КУ) финты.	Групповое	Текущий	
85	05.04		2	Основные приемы отбора мяча (Теоретические сведения). Игра 5х5.	Групповое	Текущий	
86	06.04		2	Отбор накладыванием стопы. Скоростно-силовые упражнения. Кросс	Групповое	Текущий	
87	08.04		2	Отбор выбыванием. ТТД – игры 4х5, кросс до 8	Групповое	Текущий	

88	12.04		2	Отбор выбиванием. Ведение мяча в тройках.	Групповое	Текущий	
89	13.04		2	Контрольные зачеты (отбор).	Групповое	Текущий	
90	15.04		2	Индивид. действия в атаке игра 3х3,4х4.	Групповое	Текущий	
91	19.04		2	ТТД «открытие». Учебно-тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
92	20.04		2	ТТД «отвлечение соперника». Учебно-тренировочная игра, кросс . 1	Групповое	Текущий	
93	22.04		2	Создание численного преимущества.	Групповое	Текущий	
94	26.04		2	Контрольное занятие. ТТ подготовка	Групповое	Текущий	
95	27.04		2	Передача мяча. Учебно-тренировочная игра 3х3,5х5.	Групповое	Текущий	
96	29.04		2	Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
97-98	03.05 04.05		4	Обучение тактике обороны (теоретические сведения). Учебно-тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
99	06.05		2	Действие обороняющегося против соперника без мяча. Игра 5х5.	Групповое	Текущий	
100	10.05		2	Действие обороняющегося против соперника с мячом. СУ.	Групповое	Текущий	
101	11.05		2	Групповые действия в обороне двух сторон. Игра 4х4 сил. упражнения.	Групповое	Текущий	
102	13.05		2	Разбор игроков. ТТД в обороне.	Групповое	Текущий	
103	17.05		2	Обучение подстраховке	Групповое	Текущий	
104	18.05		2	Обучение тактике «переключение». Игра 5х5.	Групповое	Текущий	
105-106	20.05 24.05		4	Проведение тестов 30 м. Прыжок с места, метание мяча Зачеты: ведение, удары, остановки. Подведение итогов года.	Групповое	Текущий	
107	25.05		2	Учебная игра. Тактика игры в атаке. ОФП. СФП.	Групповое	Текущий	
108-109	27.05 31.05		4	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Групповое	Текущий	

Раздел № 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»

Условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение:

- Спортивный зал - 14х34м.
- Гимнастическая скамейка — 6 шт.
- Гимнастическая стенка — 2шт.
- Мяч для метания- 10 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический мат -12 шт.
- Скакалки – 10 шт.
- Обруч гимнастический -6 шт.
- Перекладина стационарная - 3 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг. -2 шт.
- Канат -2шт.
- Мяч баскетбольный – 15 шт.

- Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -13 шт.
- Мячи футбольные -15 шт.
- Ворота футбольные - 4 шт.
- Метболы - 2 кг., 3 кг., 4 кг.
- Тренировочный комплект футболиста – 1шт.
- раздевалки, душ, комната для хранения инвентаря.
- Эспандер для имитации – 5 шт.

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

Кадровое обеспечение: тренер -преподаватель, образование высшее педагогическое, специальность «Педагог по физической культуре и спорту».

Зал

- спортзал,
- корт с искусственным покрытием,
- спортивная площадка «ГТО»,
- лыжная трасса,
- оборудование,
- информационные, методические и иные ресурсы

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

В своей работе я использую следующие методы:

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеofilьмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное

Для достижения результата работы требуется большая вариативность подходов и постоянного собственного творчества. В учебной деятельности объединения необходимы следующие формы и методы работы.

Формы работы:

- групповая
- индивидуальная
- фронтальная

Методы:

- Равномерный метод
- Переменный метод
- Повторный метод

- Интервальный метод
- Игровой метод.
- Соревновательный метод
- Круговой метод (тренировка)
- Метод «Табата-тренировки»

Типы занятий:

образовательно-тренировочной направленностью – используются для развития физических качеств и проводятся в рамках целенаправленной физической подготовки.

- обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия;
- планирование относительно продолжительной заключительной части тренировки (до 7–9 мин);
- использование в качестве основных режимов нагрузки развивающего (пульс до 160 уд./мин) и тренирующего (пульс свыше 160 уд./мин) режимов;
- обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются обучающимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Диагностика результативности образовательной программы. Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований

Контрольные нормативы по ОФП (девочки)

Название упражнений	Возраст			
	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 1000м (мин)	6.10	5.55	5.40	5.00
Челноч. бег 3x10м (сек)	9.0	8.8	8.6	8.6
Пр. в длину с места (см)	160	165	170	190
Метание набивного мяча (м)	5,6	6,0	6,4	6,8
Вис (сек).	3	4	5	6
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	16	17	18	19
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	12	12	14

Контрольные нормативы по ОФП (мальчики)

Название упражнений	Возраст			
	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,2	4,9	4,8	4,7
Бег 1000м (мин)	4.30	4.20	4.10	4.00
Челноч. бег 3x10м (сек)	8,3	8,0	7,6	7,4
Пр. в длину с места (см)	194	197	200	220
Метание набивного мяча (м)	7,6	8,0	8,4	8,8
Подтягивание в висе (кол-во раз)	7	9	11	13
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	20	20	22	24
Наклон вперед из положения сидя (см)	7	9	11	13

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет				
		14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	26	30	36	40	
	д	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	22	24	26	30	
	д	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	3	4	4	5	
	д	3	4	4	4	
Для вратарей						
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	м	4	4	4	5
		д	3	3	3	4
	2 упражнение	м	-	-	3	4
		д	3	3	3	4
Удар ногой с полета в цель, число попаданий	м	4	4	3	4	
	д	3	3	3	3	

Список литературы:

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
2. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29. 04. 1999г»;
6. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
7. Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год.
8. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
9. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
10. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год

Интернет ресурсы:

<http://www.zavuch.info/>

<http://mon.gov.ru/>

<https://znanio.ru/>

<https://infourok.ru/>

ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ

- 1.Дриблинг и финты. Bennett Video Group, 71 мин., 2000.
- 2.Контроль мяча. Bennett Video Group, 88 мин., 2000.
- 3.Пеле: мастер и его метод. М.И.А. Sport, 60 мин., 1973.
- 4.Подготовка класного голкипера. Green Umbrella, 55 мин., 2001.
- 5.Супер-мастерство и удары головой. Bennett Video Group, 100 мин., 2000.
- 6.Удары. Bennett Video Group, 105 мин., 2000.
- 7.Футбольная видео-энциклопедия: разминка, техника, тактика. Imagen y Deporte (Spain), 80 мин., 2002.