

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
Дом детского творчества

ПРИНЯТА
на заседании
Методического совета МКУ ДО ДДТ
Протокол № 1
от « 29 » 08 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУ ДО ДДТ
Л.А. Иванюк
Приказ № 172 а
от « 29 » 08 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 10-14 лет

Срок реализации: 1 год

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

п.г.т. Гари,
2023 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	10-14 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 10-14 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 3 года обучения**

	Разделы подготовки	3 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.). Тоже 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 5х5. 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 дальность. Учебная игра 5х5	Групповое	Текущий	
6-7	11.09 15.09		4	Кросс до 10. Эстафета с ведением мяча. Игра в квадрат. Учебно-тренировочная игра 7х7.	Групповое	Текущий	
8-9	16.09 18.09		4	Удары по катящемуся, неподвижному мячу. Учебно-тренировочная. игра, кросс до 5 км.	Групповое	Текущий	
10	22.09		2	Удар по катящемуся мячу. Эстафета с ведением мяча. Учебно-тренировочная. игра с разбором ТТД.	Групповое	Текущий	
11	24.09		4	Ведение мяча, передача мяча. Учебно-тренировочная игра, кросс до 5 км.	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. Учебная тренировочная	Групповое	Текущий	

				игра 5х5. кросс до 5 км.	е		
14-15-16-	02.10 06.10 07.10		6	Удары по воротам. Учебно-тренировочная игра с разбором. Силовые упражнения, кросс до 5 км.	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 км.	Групповое	Текущий	
21-22	20.10 21.10		2	Фактические действия «создание численного преимущества». Учебно- тренировочная игра, кросс до 8 км.	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 5 км.	Групповое	Текущий	
25-26	28.10 30.10		4	Зачетные упражнения: удар по воротам, верхом, низом 5р. Кросс до 5.	Групповое	Текущий	
27-28	03.11 04.11		4	Зачетные упражнения.: ведение мяча с ударом по воротам 5 р. Учебно- тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
29-30	06.11 10.11		4	Удары по воротам с места. Учебно-тренировочная игра, ТТД, кросс до 5.	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 5 км.	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 км. Эстафеты с мячом. Учебно-тренировочная игра 5х5.	Групповое	Текущий	
36	25.11		2	Комбинация пропускания мяча. Учебно-тренировочная игра 5х5, 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 5 км.	Групповое	Текущий	
40-41	04.12 08.12		4	Удар внешней частью стопы. Учебно-тренировочная игра с разбором ТТД.	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 игра 5х5,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.	Групповое	Текущий	
62	05.02		2	Прием опускающегося мяча подошвой. Учебно-тренировочная. 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 игра 5х5.	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 убиранием 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 убиранием 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 км.	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	Индивидуальные действия в атаке игра, 3х3,4х4.	Групповое	Текущий	
91	19.04		2	ТТД «открывание». 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.	Групповое	Текущий	
101	11.05		2	Групповые действия в обороне двух сторон. Игра 4х4, силовые 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 в движении. 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 «Габата-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 физической и технической подготовке
(на конец учебного года)**

Специализация и направленность		Вид упражнения		10-11 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,9	5,7	5,5
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10,0	9,8	9,5
		3	Бег 300 м (мин)	68	66	64
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	750-850	850-900	950-1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	130	140	155
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	18	20	22
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	7,1	7,0	6,9
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	1	2	3
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,6	12,4	12,1
		11	Жонглирование мячом (раз)	3	4	5

Специализация и направленность		Вид упражнения		12 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,8	5,6	5,4
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,8	9,5	9,1
		3	Бег 300 м (мин)	65	64	63
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	800- 900	900- 1100	1000
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	135	145	160
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	22	24	26
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,9	6,8	6,7
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	2	3	4
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	10,1	9,9	9,7
		11	Жонглирование мячом (раз)	4	5	6

Специализация и направленность		Вид упражнения		13-14 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,7	5,5	5,3
О Ф П	Скоростная вынос-ть	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,5	9,1	8,8
		3	Бег 300 м (мин)	63	62	61
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	950- 900	100- 1050	1100- 1150
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	140	155	165
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	2	3	4
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	28	30	32
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,6	6,4	6,2
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	3	4	5
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	9,9	9,7	9,5
		11	Жонглирование мячом (раз)	5	6	7

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 классного 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.