

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования  
Дом детского творчества

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

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



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности**

**«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 7-9 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	7 стр.
Календарно-тематическое планирование	14 стр.

### **Раздел № 2 «Комплекс организационно - педагогических условий»**

Условия реализации программы	17 стр.
Список литературы	20 стр.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>I. Наименование программы</b>	Мини-футбол
<b>II. Направленность</b>	Физкультурно-спортивная
<b>III. Сведения об авторе и составители программы</b>	
1. ФИО	Лукоянов Андрей Анатольевич
3. Образование	Высшее
4. Должность	Тренер-преподаватель
5. Квалификационная категория	1
6. Электронный адрес, контактный телефон.	<a href="mailto:Lukoyanov.andrey@yandex.ru">Lukoyanov.andrey@yandex.ru</a> +7-904-54-91-558
<b>IV. Сведения о программе</b>	
1. Объем и срок освоения	144 часа, 1 год
2. Форма обучения	очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.
3. Возраст обучающихся	7-9 лет
4. Подвид программы	Разноуровневая
5. Уровень программы	стартовый
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 нормативных 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** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность обучающихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы:** разработанная программа не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятия обучающимся с разной физической подготовкой и физическими особенностями. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество тренера и обучающегося, что позволяет решать поставленные задачи образовательной и спортивно-оздоровительной направленности.

**Общей целью программы** является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи программы.**

##### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

##### **Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных

способностей;

- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Программа рассчитана на обучения для детей 7-9 лет.**

**Сроки реализации - 1 год**

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

**Форма занятий:** групповая, фронтальная и индивидуальная.

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 2 часа, (144 часа за год).

**Наполняемость группы:** от 7 до 12 человек.

**Личностными результатами:** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами:** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

**Предметными результатами:** освоения обучающимися содержания программы являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательно-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

#### Учебно-тематический план групп начальной подготовки 1 года обучения

	Разделы подготовки	2 год обучения		
		Всего часов	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка	<b>5</b>	5	-
2.	Общая физическая подготовка	<b>43</b>	-	43
	Специальная физическая подготовка	<b>42</b>	-	42
3.	Техническая подготовка	<b>23</b>	-	23
4.	Тактическая подготовка	<b>23</b>	-	23
5.	Контрольные игры и соревнования	<b>6</b>	-	6
6.	Контрольные испытания	<b>2</b>	-	2
7.	<b>Общее количество часов</b>	<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во ча-в (всего)	Из них (количество часов)	
			Теор-е занятия	Прак-е занятия
1	<p><b>1. Теоретические знания</b></p> <p>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. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.</p> <p>2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.</p> <p>3) Правила соревнований.</p> <p>Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.</p>	5	5	
2	<p><b>2. Практические занятия</b></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><b>Общая физическая подготовка.</b></p> <p><i>Строевые упражнения.</i> Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.</p> <p><i>Гимнастические упражнения.</i> Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.</p> <p>Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по</p>	139		139
		43		43



<p>гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.</p> <p>Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).</p> <p>Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.</p> <p><u>Акробатические упражнения.</u> Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).</p> <p>Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.</p> <p>Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).</p> <p>Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.</p> <p><u>Легкоатлетические упражнения.</u> Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.</p> <p><u>Упражнения в висах и упорах.</u> Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.</p> <p><u>Подвижные игры.</u> Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.</p> <p>Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.</p> <p>Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.</p> <p>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.</p> <p><b>Специальная физическая подготовка.</b></p> <p><u>Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.</u> По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными</p>	42	42
--	----	----

шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

*Упражнения для развития силы.*

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.*

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

*Упражнения для развития быстроты.*

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

<p>1. Переменный и повторный бег с мячом.</p> <p>2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.</p> <p>3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.</p> <p>Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.</p> <p>В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:</p> <p><i>Упражнения для развития ловкости.</i></p> <p>1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.</p> <p>2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.</p> <p>3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.</p> <p>4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.</p> <p>5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.</p> <p>6. Ведение мяча головой.</p> <p><i>Развития гибкости (подвижности в суставах).</i></p> <p>Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.</p> <p>Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.</p> <p>Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.</p> <p>Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.</p> <p>Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.</p> <p><i>Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.</i></p> <p>1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).</p> <p>2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.</p> <p>3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.</p>			
--	--	--	--

*Техника передвижений.* Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

*Удары по мячу ногами.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. 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 носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

*Удары по мячу головой.* 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 и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; 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.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с

разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

#### **Тактика игры в мини – футбол.**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

#### **Тактика нападения.**

*Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

*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.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударе, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*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.

#### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

*Групповые действия.* Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать 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 противодействовать в обороне при выполнении противником

	<p>стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.</p> <p><i>Командные действия.</i> Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.</p> <p><b>Тактика вратаря.</b></p> <p>Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программный материал.</p>			
3	<p><b>Соревнования и судейство.</b></p> <p>Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика</p>	8		8

### Планируемые результаты:

обучающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по мини - футболу выполнение программных требований по уровню подготовленности обучающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини- футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2	02.09.	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	06.09.	
3	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	09.09.	
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	13.09.	
5	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	2	16.09.	
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	2	20.09.	
7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2	23.09.	
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2	27.09.	
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2	30.09.	
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	04.10.	
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	07.10.	

12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2	11.10.	
13	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	2	14.10.	
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	18.10.	
15	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2	21.10.	
16	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	25.10.	
17	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	28.10.	
18	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	01.11.	
19	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	04.11.	
20	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2	08.11.	
21	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	11.11.	
22	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	15.11.	
23	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2	18.11.	
24	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2	22.11.	
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	25.11.	
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	29.11.	
27	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	02.12.	
28	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	06.12.	
29	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	09.12.	
30	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	13.12.	
31	Контрольная игра.	2	16.12.	
32	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	20.12.	
33	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	2	23.12.	
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	27.12.	
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	27.12.	
36	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	30.12.	
37	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2	10.01.	
38	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	13.01.	
39	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2	17.01.	
40	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2	20.01.	
41	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные	2	24.01.	

	действия).			
42	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2	27.01.	
43	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	31.01.	
44	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	2	03.02.	
45	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	2	07.02.	
46	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	10.02.	
47	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	14.02.	
48	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2	17.02.	
49	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	2	21.02.	
50	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	24.02.	
51	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	28.02.	
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	02.03.	
53	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	06.03.	
54	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	2	09.03.	
55	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	13.03.	
56	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	16.03.	
57	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	20.03.	
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	23.03.	
59	Контрольные нормативы: СФП	2	27.03.	
60	Контрольные нормативы: ОФП.	2	30.03.	
61	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	2	03.04.	
62	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	06.04.	
63	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2	10.04.	
64	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	13.04.	
65	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	17.04.	
66	Контрольная игра.	14	20.04.- 15.05.	



	Всего	144 часов		
--	-------	--------------	--	--

## 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

### Контрольно-переводные испытания ГПП-1

Специализация и направленность		Вид упражнения		6-7 лет		
				Оценка результата		
				н	с	в
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	7,4-8,0	6,8-7,3	6,6-6,7
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	-	-	-
		3	Бег 300 м (мин)	1,13-1,28	1,29-1,43	1,44-2,05
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	-	-	-
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину	86-101	102-114	115-127
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	1	2	3

Специализация и направленность		Вид упражнения		8-9 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

## 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.І.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.