



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтöдтöдöмлунсетаншöрин» содтöдтöдöмлун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:
Методическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от «18» марта 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»
Е. А. Некрасова
« 24 » марта 2022 г.



ПРИНЯТО:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 5
от « 24 » марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-
дополнительная общеразвивающая программа**

«Основы мини-футбола» (стартовый уровень)

Направленность:
физкультурно-спортивная
для учащихся
5-7 лет
1 год обучения

Составители:
Моисеев Сергей Александрович,
Рыбаков Александр Сергеевич,
Канев Артем Егорович
педагог дополнительного образования

Сыктывкар
2022

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Основы мини-футбола» модифицированная, уровневая (ознакомительный уровень), учрежденческая, разновозрастная, физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Основы мини-футбола» разработана на основе:

1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 N273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018г. №196г.Москва«ОбутвержденииПорядкаорганизациииосуществленияобразова тельнойдеятельностиподополнительнымобщеобразовательнымпрограммам»;
3. Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года;
5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года;
6. СанПин2.4-3648-20«Санитарно-эпидемиологическиетребованияк организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Постановление администрации МО ГО «Сыктывкара» от 29.12.2020 №12/3227 «О внесении изменений в постановление администрации МО ГО «Сыктывкара» от 13.04.018 №4/1046»;
8. Приказ управления образования от 22.03.2021 №299 «Об утверждении Типового положения по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в муниципальных образовательных организациях;
9. Приказ управления образования «Об утверждении муниципального плана по реализации региональных проектов Республики Коми в рамках Национального проекта «Образование» от 03.02.2020 года № 95;
10. Устав МУДО «ЦДОД «Олимп».
11. Локальный акт МУДО «ЦДОД «Олимп» «Положение о дополнительной образовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе»

Типовых программ по направлению деятельности:

- Четырко А.М. Футбол // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.
- Воронин Ю.А. Общая физическая подготовка // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.

Одной из важных составляющих работы по формированию здорового

образа жизни является соответствующая воспитательная деятельность с учащимися, организация социально – значимого досуга, создание необходимых условий для занятий физической культурой и спортом, привлечение учащихся к занятиям в спортивных секциях и объединениях.

Приобщение учащихся к активным занятиям спортом осуществляется через дополнительную общеобразовательную программу - дополнительную общеразвивающую программу «Основы мини-футбола».

Мини-футбол – одна из самых увлекательных спортивных игр нашего времени.

Занятия мини-футболом активно способствуют оздоровлению и закаливанию организма занимающихся, воспитанию физических качеств: дисциплинированности, выдержки, самообладания, смелости, решительности, мужества, и моральных качеств: чувство товарищества и коллективизма.

Актуальность Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Основы мини-футбол» способствует реализации данной стратегической цели, так как данный вид спорта является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

Программа позволяет решить проблему формирования позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия в условиях агрессивной информационной среды для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни. Занятия по программе «Основы мини -футбола » позволяют углубленно изучить и расширить знания и умения детей и дает специализированные знания и умения в области «футбол».

Отличительные особенности программы:

Мини-футбол, один из самых популярных видов спорта и применяется для тренировки юных футболистов.

В младшем школьном возрасте у детей наблюдается максимальный прирост в развитии таких физических качеств как координация и скорость. Через обучение детей мини-футболу происходит развитие этих качеств.

Организационно-педагогические основы обучения.

Адресат программы:

Данная программа является программой стартового, ознакомительного уровня, предназначена для детей в возрасте 5-7 лет, без специальной подготовки. Данная программа используется как первая ступень – переход к базовой дополнительной общеобразовательной-дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол».

На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на основе письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и предоставившие справки для допуска к занятиям от терапевта. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группе до 15 человек.

Срок и объем освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса 1 год обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 144 ч:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1	4	144
ВСЕГО		144

Режим занятий:

Режим работы для всех групп по 2 часа 2 раза в неделю продолжительностью до 45 минут с 10 минутным перерывом между занятиями. Занятия проводятся в групповой форме.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности с помощью занятий мини-футболом.

Задачи:

обучающие:

- изучение элементарных теоретических сведений о подвижных играх, личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол;
- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре.

развивающие:

- развитие психо-физических качеств учащихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом с помощью игрового метода;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, силы, выносливости, ловкости и координации движений;
- общая физическая подготовка.

воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств, этических норм;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание эстетического отношения к действительности.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Наименование тем, разделов	Кол-вочасов 1 год
1	Общая физическая и специальная подготовка 1.1 Теоретический материал 1.2 Общая физическая подготовка 1.3 Специальная физическая подготовка	22 2 10 10
2	Техническая подготовка 2.1 Теоретический материал 2.2 Удары по мячу ногой 2.3 Удары по мячу головой 2.4 Прием (остановка) мячей 2.5 Ведение мяча 2.6 Обманные движения (финты) 2.7 Отбор мяча 2.8 Передачи мяча 2.9 Комплексное выполнение технических приемов	54 2 10 2 10 10 2 6 6 6
3	Игровая подготовка 3.1. Подвижные игры 3.1.1 Игры на развитие ловкости 3.1.2 Игры на развитие скоростно-силовых качеств 3.1.3 Игры на развитие выносливости 3.1.4 Игры на развитие силы 3.2. Спортивные игры	58 26 8 8 6 4 32
4	Тактическая подготовка 4.1 Тактика игры в атаке 4.2 Тактика игры в обороне 4.3 Тактика игры вратаря	- - - -
5	Соревновательная подготовка	6
6	Восстановительные мероприятия	2
7	Контрольные нормативы	2
ИТОГО:		144

Содержание учебного плана

Теоретический материал (2 часа)

Теория:

1. Эстетика внешнего вида педагога и учащегося. Эстетика рабочего места.
2. Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся.
3. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского объединения футболистов.
4. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
5. История развития мини-футбола в городе Сыктывкаре.
6. Определение понятия «игровые виды спорта» (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол)
7. Достижения футболистов города на республиканских и российских соревнованиях.
8. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
9. Понятие об общей и специальной подготовке.
10. Знакомство со спортивной терминологией.

Общая физическая подготовка (10 часов)

Практика:

1. Строевые упражнения:

- Шеренга, колонна, дистанция;
- Построение, расчет;
- Повороты на месте и в движении, ходьба в строю, перестроение;
- Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг;
- Остановка. Изменение скорости движения строя.

2. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для воспитания ловкости (прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, преодоление полосы препятствий, броски мяча из различных исходных положений и др.);
- Упражнения для воспитания быстроты (медленный бег, бег приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта, бег с ускорением, пробегание коротких отрезков от 5 до 40 и др.);
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, упражнения в парах и др.)

Специальная физическая подготовка (10 часов)

Практика:

- Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, бег между стойками, бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед, координационная лестница, прыжки через барьеры, бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения;
- Упражнения с мячом: старты из различных положений и с ведением мяча, удары по мячу в стенку с максимальным темпом, ведение набивного мяча.

2. Техническая подготовка (54 часа)

Теоретический материал (2 часа)

Теория:

1. Терминология в спорте (гимнастическая, мини-футбольная).
2. Основы техники футбола.

Удары по мячу ногой (10 часов)

Практика:

1. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу.
2. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу.
3. Удары носком, пяткой (назад).
4. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта.
5. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой (2 часа)

Практика:

1. Удары в прыжке, с места и с разбега.
2. Удары с пассивным сопротивлением.
3. Удары на точность.

Остановка мяча (10 часов)

Практика:

1. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.
2. Остановка грудью летящего мяча.
3. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча (10 часов)

Практика:

1. Ведение серединой подъёма и носком.
2. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
3. Ведение мяча со сменой направления.
4. Ведение мяча через фишки.

Обманные движения (2 часа)

Практика:

- ложный замах;
- ложный маневр в сторону;
- проброс мяча мимо соперника.

Отбор мяча (6 часов)

Практика:

- игра корпусом;
- отбор мяча ногой в движении.
- упражнение «Квадрат»

Передачи мяча (6 часов)

Практика:

1. Передача мяча внутренней стороной стопы на месте и в движении.
2. Передача мяча подошвой на месте.
2. Передача мяча серединой подъема на месте и в движении.

Комплексное выполнение технических приемов (6 часов)

Практика:

1. Пас + удар.
2. Ведение мяча + удар.
3. Ведение мяча + пас.

3. Игровая подготовка (56 часов)

Подвижные игры (26 часов)

Практика:

Перечень подвижных игр по появлению физических качеств:

Игры на развитие ловкости (8 часов): Прыгуны и ползуны. Кувырок с мячом. Навстречу удочке. Эстафета с лазанием и перелазанием. Бег пингвинов. Эстафета с преодолением препятствий.

Игры на развитие скоростно-силовых качеств (8 часов): Веребочка под ногами. Волк во рву. Зайцы в огороде. Лиса и куры. Прыжки в длину и высоту. Прыжок за прыжком. Парашютисты. Не оступись. Метко в цель. Подвижная цель. Попади в мяч. Снайперы. Охотники и утки. Кто дальше бросит. Заставь отступить. Октябрюта. Два мороза. К своим флажкам. Салки с вырубкой. Пустое место. Линейная эстафета. День и ночь. Белые медведи. Вызов номеров. Бегуны и др.

Игры на развитие выносливости (6 часов): Не давай мяч водящему. Салки простые. Салки по кругу. Встречная эстафета. Команда быстроногих. Мяч ловцу. Гонки с выбыванием.

Игры на развитие силы (4 часа): Тяни в круг. Бой петухов. Выталкивание из круга. 21 Перетягивание в парах. Перетягивание каната. Бег раков. Эстафета с набивными мячами.

3.2 Спортивные игры (32 часа).

Практика:

- Гандбол;
- Баскетбол;
- Хоккей с мячом;
- Мини-футбол.

4. Соревновательная подготовка (6 часов)

Практика:

1. Правила мини-футбола:
2. Размеры площадки, ворот.
3. Размеры и вес мяча.
4. Составы команд.
5. Правила игры - нарушения.
 1. Товарищеские игры.
 2. Внутришкольные соревнования.

5. Восстановительные мероприятия (2 часа)

Практика:

1. Понятие о природных задатках и способностях, возможности человеческого организма.
2. Понятие о здоровом образе жизни.

Основы гигиены:

 - Гигиенические требования к занятиям.
 - Понятие о травмах (краткая характеристика травм).
 - Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
 - Понятие о режиме и его значении в жизнедеятельности человека.
3. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания.
4. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
5. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
6. Развивающие игры и состязания.
7. Тренинг на ознакомление и сплочение команды.
8. Релаксационные занятия.

6. Контрольные нормативы (2 часа)

Практика:

Сдача нормативов.

Календарно - тематическое планирование

1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (Приложение №1).

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Метапредметные результаты

Регулятивные. Учащийся научится:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

Познавательные результаты.

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию футбола;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- о роли подвижных игр в занятиях мини-футболом.

Коммуникативные результаты. Учащийся научится:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о мини – футболе;
- формулировать цели и задачи занятий по мини – футболу;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

Предметные результаты.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны:

знать:

- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- основные понятия, принятые в мини-футболе;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- этические нормы поведения;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения.

уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники мини-футбола;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- умеет применять технические приёмы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- ориентироваться в мире эстетических ценностей.
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Порядок аттестации учащихся регламентируется локальным актом «Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МУДО «ЦДОД «Олимп».

Индивидуальный рост учащихся фиксируется в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе и индивидуальной карточке оценки личностного развития учащегося в процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

Аттестация учащихся включает в себя:

- текущий контроль успеваемости учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе, который предусмотрен этапами педагогического контроля по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Формы текущего контроля - педагогическое наблюдение и контрольные нормативы.
- промежуточную аттестацию в конце года обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе. Формы промежуточной аттестации – сдача нормативов, товарищеский матч.

ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и контрольные нормативы.

Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или

			синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Контрольные нормативы дают возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов.

Комплекс контрольных испытаний и нормативов

№ п/п	Контрольные нормативы	7 лет	8 лет
1.	- Челночный бег 3x10 м или - Бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,3 6,2	10,0 6,0
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	1
3.	Кросс без учета времени (м)	300	300
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	8,5	10,5

5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,0	1,5
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	7
7.	Прыжок в длину с места (см)	130	140

ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень общей и специальной физической подготовленности

Смотреть приложение №2

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	7-8
			7-8
			7-8
2	Координационные	Челночный бег	7-8
			7-8
			7-8
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7-8
			7-8
			7-8
4	Выносливость	6 -минутный бег, м	7-8
			7-8
			7-8
5	Гибкость	Наклон вперед из положения	7-8
			7-8
			7-8
6	Силовые	Отжимание от пола на руках, кол-	7-8
			7-8
			7-8

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

6. Образовательные и учебные форматы

(формы, методы, приёмы, педагогические технологии)

Программа предполагает проведение занятий в форме групповых занятий.

Формы обучения:

Основные формы учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия с включением элементов теории.

Виды занятий:

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, соревнования, выполнение самостоятельной работы.

Методы:

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа),
- наглядные (демонстрация пособий, иллюстраций, показ

технологических приемов наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами)

- практические (упражнения, выполнение творческой работы)

2) По характеру познавательной деятельности:

- репродуктивные (воспроизводящий)
- частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);
- творческие (творческие задания по видам деятельности).
- проблемные

3) По степени самостоятельности:

- работа под непосредственным руководством педагога;
- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации.

Данная программа опирается на такие **технологии** как:

- развивающее обучение;
- коллективную систему обучения;
- технологию использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- здоровьесберегающие технологии.

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений, самостоятельного изучения материала. По окончанию активированных дней, карантина организуется консультаций с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

План воспитательной работы направлен на воспитание духовно-развитой, творческой личности:

- работа с родителями (родительские собрания, индивидуальные беседы, консультации) предполагают взаимопомощь в формировании целостных личностных качеств у детей;
- условием нравственного воспитания детей и молодежи в объединении является общение на доверительных началах;
- создание дружеской атмосферы в коллективе;
- участие в концертной деятельности воспитывает ответственность перед коллективом, самостоятельность и веру в свои силы; прививают навыки общения друг с другом, сплачивают коллектив, раскрывают творческие возможности ребят;
- посещение концертов воспитывает художественно-эстетические качества личности, музыкальный вкус.

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане

воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно.
(Приложение № 3)

Ежегодно к программе прилагается план спортивных мероприятий по годам обучения. (Приложение № 4)

Условия реализации программы

7. Материально-техническое обеспечение

Программа «Основы мини – футбола» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп»:

- ✓ ул. Коммунистическая, 74 - МАОУ «СОШ №38»;
- ✓ ул. Димитрова, 44/1 - МАОУ «СОШ №36».

- спортивный зал, открытая спортивная площадка, прилегающая к территории школы;
- футбольные мячи, разметочные конусы и фишки, и т.д;
- спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.;
- видеоматериалы, макет-схема, тактическая доска.

Занятия проходят в просторном кабинете зале с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения инвентаря есть отдельное помещение.

Методическое обеспечение

Информационно-методическое обеспечение программы

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1.	Общая физическая и специальная подготовка	Инструкция по ТБ, схемы, учебные карточки
2.	Техническая подготовка	Макет-схема, тактическая доска
3.	Игровая подготовка	Правила игр
4.	Тактическая подготовка	Видеоматериал, тактическая доска
5.	Соревновательная подготовка	Положения и регламент о соревнованиях, правила мини-футбола
6.	Восстановительные мероприятия	Буклеты
7.	Контрольная подготовка	Перечень нормативов

8. Список литературы

Для педагога:

1. Алиев Э. Г., Андреев С. Н., Губа В.П. - Мини-футбол (футзал). Учебник. 2012. – 340 с.
2. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с.
3. Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. , Левин В.С , К. В. Еременко . Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
4. Вайн Хорст, «Как научиться играть в футбол». Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. - 244 с.
5. Воронин Ю.А. Общая физическая подготовка // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.
6. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
7. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 472 с.
8. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014.- 167 с.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). - М.: Олимпия. Человек, 2007. – 204 с.
10. Лисенчук Г. А., «Управление подготовкой футболистов» / Г.А. Лисенчук - Киев. Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
11. Лях В. И – Координационная тренировка в футболе, 2010. – 216 с.
12. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
13. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.
14. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы.-Волгоград: Учитель: И.П. Гринин 2014. - 237с.
15. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
16. Четырко А.М. Футбол // Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – М.: Просвещение, 1986.
17. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-

- тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. –М.: Terra-Спорт, 2000. – 124 с.
18. Швыков, И. А., «Подготовка вратарей в футбольной школе» / И.А.Швыков – М.: Terra-спорт, 2005. – 110 с.

Для родителей и детей:

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. - М.:ФиС, 2007.- 111 с.
2. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. – Издательство: РосмэнООО, 2017. – 48 с.
3. Кантонеро К., Роперо М. «Школа испанского футбола», 2006. – 192 с.
4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. – Издательство:Человек, 2018. – 256 с.
5. Чарльз Т., Рук С. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающегофутболиста. – Издательство: Эксмо ООО, 2018. – 128 с.

Интернет - ресурсы:

1. https://bookz.ru/authors/oleg-lapbin/teoria-i_104/1-teoria-i_104.html
2. <https://www.docme.ru/doc/1267382/teoriya-i-metodika-futbola-uchebnik>
3. <https://footballstudy.ru/articles/shkola-ispanskogo-futbola>
4. https://fictionbook.ru/author/alekseyi_zavarov/futbol_uroki_professionala_dl_ya_nachinayushih/read_online.html
5. <http://www.amfr.ru>

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Основы мини футбола»

1 год обучения

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Общая физическая и специальная подготовка	22	2	20
	1.1 Теоретический материал	2	2	-
	1.2 Общая физическая подготовка	10	-	10
	1.3 Специальная физическая подготовка	10	-	10
2	Техническая подготовка	54	2	52
	2.1 Теоретический материал	2	2	-
	2.2 Удары по мячу ногой	10	-	10
	2.3 Удары по мячу головой	2	-	2
	2.4 Прием (остановка) мячей	10	-	10
	2.5 Ведение мяча	10	-	10
	2.6 Обманные движения (финты)	2	-	2
	2.7 Отбор мяча	6	-	6
	2.8 Передачи мяча	6	-	6
	2.9 Комплексное выполнение технических приемов	6	-	6
3	Игровая подготовка	58	-	58
	3.1. Подвижные игры	26	-	26
	3.1.1 Игры на развитие ловкости	8	-	8
	3.1.2 Игры на развитие скоростно-силовых качеств	8	-	8
	3.1.3 Игры на развитие выносливости	6	-	6
	3.1.4 Игры на развитие силы	4	-	4
	3.2. Спортивные игры	32	-	32
4	Тактическая подготовка	-	-	-
	4.1 Тактика игры в атаке	-	-	-
	4.2 Тактика игры в обороне	-	-	-
	4.3 Тактика игры вратаря	-	-	-
5	Соревновательная подготовка	6	-	6
6	Восстановительные мероприятия	2	-	2
7	Контрольные нормативы	2	-	2
ИТОГО:		144	4	140

Контрольно - измерительные материалы входящей диагностики

Цель: Определение уровня исходной подготовки учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8	7, 1 и выше	7,0- 6,0	5,4 и ниже
			9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже
			10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег	8	1 0,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
			9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже
			10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	8	110 и выше	125-145	165 и выше
			9	120 и выше	130-150	175 и выше
			10	130 и выше	140-160	185 и выше
4	Выносливость	6 -минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и выше
			9	800 и менее	850-1000	1200 и выше
			10	850 и менее	900-1050	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше
6	Силовые	Отжимание от пола	8	4	5	6
			9	6	7	8
			10	9	10	11

Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации

Возраст	Общefизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
8-9 лет	16	15	15	5,	5,	5,	10,	12,	12,	14	11	9	5	4	3	14,0	15,0	16,0	3	2	2

Протокол
Промежуточной аттестации учащихся
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« »

Дата проведения: _____

Номер группы: _____

Цель: _____

Форма текущего контроля _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (_____ %) окончили 1 год обучения по программе «»

_____ 0 _____ учащихся (_____ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО) _____

Текущий контроль успеваемости на каждом занятии

Цель: Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

Форма: наблюдение.

Универсальный лист контроля.

Ф. И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

Уровни оценивания нормативов:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

Итог:

5 – 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;

2 и менее балла – низкий уровень.

Критерии

Теоретические знания

3 – учащийся употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

2 – учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

1 – учащийся знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять.

Практические умения и навыки

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;

2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более 1/2;

1 – учащийся овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков.

Методические рекомендации
«Использование акробатических упражнений
в подготовке футболистов в группе 1 года обучения»

для педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры общеобразовательных школ

Футбол требует огромной подвижности в суставах и эластичности мышц. Акробатическая подготовка футболистов осуществляется в процессе обучения и совершенствования техники исполнения акробатических прыжков и способствует освоению правильной техники управления движениям тела в пространстве и при падении.

Гимнастические упражнения (акробатические), включаемые в каждое учебно-тренировочное занятие используются игроками в каждом отдельном моменте игры и помогают правильно оценивать свое место и роль среди других игроков на футбольном поле.

Гимнастические упражнения подразделяются на: прыжки, упражнения на растягивание, акробатические упражнения.

Прыжки

- *выполняются из основной стойки*: подскоки на месте, вперед- назад, вправо- влево, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, на одной ноге;
- *прыжки из упора присев*, прыжок вверх прогнувшись (руки вверх) с приземлением в
- исходное положение, прыжок в длину с приземлением в исходное положение;
- прыжки через скамейку, скакалку;
- прыжки на возвышение, с возвышения.

Во время прыжков (избирательного характера) можно делать движения головой, как бы ударяя по мячу вперед, в сторону.

Упражнения на растягивание

- *исходное положение - стойка ноги врозь, ноги вместе*: пружинящие наклоны туловища вперед, вниз;
- *из выпада* наклоны туловища вперед, назад;
- *исходное положение – сед ноги врозь*: наклоны туловища вперед, в сторону к ноге;
- *исходное положение - сед на бедре*: одна нога вытянута вперед, другая полусогнута и отведена назад – пружинящие наклоны туловища вперед;

- *исходное положение – стойка ноги врозь*, перенос туловища на левую, правая прямая, руки на поясе;
- *исходное положение – ноги вместе, врозь*: махи ногами вперед, в стороны, назад;
- шпагаты.

Упражнение на растягивание можно выполнять в парах, у гимнастической стенки.

Акробатические упражнения

Во время учебно-тренировочных занятий по мини-футболу желательно включать акробатические упражнения, так как они развивают ловкость,

координацию, быстроту реакции.

- *исходное положение – лежа на спине руки вверх*: перекаты вправо, влево прямым туловищем;
- *исходное положение – упор присев, сед ноги согнуты в коленях*: перекат на спину в группировке – перекатом вперед в исходное положение;
- *исходное положение – упор присев*; перекат боком вправо (влево) Все перечисленные акробатические упражнения (перекаты) подводящие к обучению кувырка вперед, назад (схема 1, схема 2).
- **кувырок вперед**, выполняется из различных исходных положений: с места, ноги вместе, ноги врозь, с 2-3 шагов, с небольшого разбега, через препятствия, с возвышения (схема 3).

При обучении кувырку необходимо помнить, что обучение необходимо начинать с наклонной поверхности с помощью (со страховкой). Когда этот этап освоен, можно переходить на горизонтальную поверхность.

Кувырок вперед можно выполнять в соединении: прыжок с возвышения – кувырок вперед, 2-3 кувырка вместе, с закрытыми глазами (упражнение на координацию), в сочетании с ударом по мячу.

- **кувырок назад** – особенность состоит в движении, направленном назад и может выполняться из различных исходных положений (схема 4).
- *исходное положение – ноги врозь, ноги вместе, упор присев, упор стоя согнувшись*. Кувырок назад может выполняться в стойку на руках или приближенно к стойке.

Примерные соединения кувырков: кувырок вперед – кувырок назад; 2 кувырка назад – кувырок вперед и наоборот; с 2-3 шагов кувырок вперед – прыжок вверх – кувырок назад, кувырок назад – кувырок вперед и т.д.

Каждая серия акробатических упражнений направлена на решение определенных задач и дает возможность избежать ошибок при формировании двигательных навыков.

При освоении кувырка вперед, назад можно использовать их с одновременным восприятием различных дополнительных условных ориентиров, включать различные сбивающие факторы, неожиданные трудности и сопротивление условного противника, например:

1. По команде 3 кувырка вперед и обводка мяча между стоек.
2. 2 кувырка назад – поворот на 180 градусов в упоре присев, кувырок вперед и обводка стоек.
3. 3 кувырка вперед и удар мяча по воротам (удары на точность),
4. 3 кувырка назад – поворот – удар мяча по воротам.
5. С 2-3 шагов кувырок вперед и удар мяча по воротам.
6. На центральной линии площадки ставится 3-5 мячей и по команде обучающийся делает от 1 до 3 кувырка вперед (назад) и делает удар по мячам. Тоже самое, пронумеровать мячи, конкретно выполнить удар по мячу.

Все эти игровые ситуации способствуют повышению ловкости, быстроты реакции, совершенствования вестибулярного аппарата, воспитания чувства смелости и решительности обучающихся в мини-футболе.

Текущий контроль успеваемости на каждом занятии

Цель: Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

Форма: наблюдение.

Универсальный лист контроля.

Ф. И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

Уровни оценивания нормативов:

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

Итог:

5 – 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;

2 и менее балла – низкий уровень.

Критерии

Теоретические знания

3 – учащийся употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

2 – учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

1 – учащийся знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять.

Практические умения и навыки

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;

2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более $\frac{1}{2}$;

1 – учащийся овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков.

Методические рекомендации
«Использование акробатических упражнений
в подготовке футболистов в группе 1 года обучения»
для педагогов дополнительного образования и учителей физической
культуры общеобразовательных школ

Футбол требует огромной подвижности в суставах и эластичности мышц. Акробатическая подготовка футболистов осуществляется в процессе обучения и совершенствования техники исполнения акробатических прыжков и способствует освоению правильной техники управления движениям тела в пространстве и при падении.

Гимнастические упражнения (акробатические), включаемые в каждое учебно-тренировочное занятие используются игроками в каждом отдельном моменте игры и помогают правильно оценивать свое место и роль среди других игроков на футбольном поле.

Гимнастические упражнения подразделяются на: прыжки, упражнения на растягивание, акробатические упражнения.

Прыжки

- *выполняются из основной стойки*: подскоки на месте, вперед- назад, вправо- влево, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, на одной ноге;
- *прыжки из упора присев*, прыжок вверх прогнувшись (руки вверх) с приземлением в
- исходное положение, прыжок в длину с приземлением в исходное положение;
- прыжки через скамейку, скакалку;
- прыжки на возвышение, с возвышения.

Во время прыжков (избирательного характера) можно делать движения головой, как бы ударяя по мячу вперед, в сторону.

Упражнения на растягивание

- *исходное положение - стойка ноги врозь, ноги вместе*: пружинящие наклоны туловища вперед, вниз;
- *из выпада* наклоны туловища вперед, назад;
- *исходное положение – сед ноги врозь*: наклоны туловища вперед, в сторону к ноге;
- *исходное положение - сед на бедре*: одна нога вытянута вперед, другая полусогнута и отведена назад – пружинящие наклоны туловища вперед;
- *исходное положение – стойка ноги врозь*, перенос туловища на левую, правая прямая, руки на поясе;
- *исходное положение – ноги вместе, врозь*: махи ногами вперед, в стороны, назад;
- шпагаты.

Упражнение на растягивание можно выполнять в парах, у гимнастической

стенки.

Акробатические упражнения

Во время учебно-тренировочных занятий по мини-футболу желательно включать акробатические упражнения, так как они развивают ловкость, координацию, быстроту реакции.

- *исходное положение – лежа на спине руки вверх*: перекаты вправо, влево прямым туловищем;
- *исходное положение – упор присев, сед ноги согнуты в коленях*: перекат на спину в группировке – перекатом вперед в исходное положение;
- *исходное положение – упор присев*; перекат боком вправо (влево) Все перечисленные акробатические упражнения (перекаты) подводящие к обучению кувырка вперед, назад (схема 1, схема 2).
- **кувырок вперед**, выполняется из различных исходных положений: с места, ноги вместе, ноги врозь, с 2-3 шагов, с небольшого разбега, через препятствия, с возвышения (схема 3).

При обучении кувырку необходимо помнить, что обучение необходимо начинать с наклонной поверхности с помощью (со страховкой). Когда этот этап освоен, можно переходить на горизонтальную поверхность.

Кувырок вперед можно выполнять в соединении: прыжок с возвышения – кувырок вперед, 2-3 кувырка вместе, с закрытыми глазами (упражнение на координацию), в сочетании с ударом по мячу.

- **кувырок назад** – особенность состоит в движении, направленном назад и может выполняться из различных исходных положений (схема 4).
- *исходное положение – ноги врозь, ноги вместе, упор присев, упор стоя согнувшись*. Кувырок назад может выполняться в стойку на руках или приближенно к стойке.

Примерные соединения кувырков: кувырок вперед – кувырок назад; 2 кувырка назад – кувырок вперед и наоборот; с 2-3 шагов кувырок вперед – прыжок вверх – кувырок назад, кувырок назад – кувырок вперед и т.д.

Каждая серия акробатических упражнений направлена на решение определенных задач и дает возможность избежать ошибок при формировании двигательных навыков.

При освоении кувырка вперед, назад можно использовать их с одновременным восприятием различных дополнительных условных ориентиров, включать различные сбивающие факторы, неожиданные трудности и сопротивление условного противника, например:

6. По команде 3 кувырка вперед и обводка мяча между стоек.
7. 2 кувырка назад – поворот на 180 градусов в упоре присев, кувырок вперед и обводка стоек.
8. 3 кувырка вперед и удар мяча по воротам (удары на точность),
9. 3 кувырка назад – поворот – удар мяча по воротам.
10. С 2-3 шагов кувырок вперед и удар мяча по воротам.

6. На центральной линии площадки ставится 3-5 мячей и по команде обучающийся делает от 1 до 3 кувырка вперед (назад) и делает удар по мячам. Тоже самое, пронумеровать мячи, конкретно выполнить удар по мячу.

Все эти игровые ситуации способствуют повышению ловкости, быстроты реакции, совершенствования вестибулярного аппарата, воспитания чувства смелости и решительности обучающихся в мини-футболе.