

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 31 имени Л.В.Журина»
(МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 имени Л.В.Журина)

Принята на заседании
методического совета
от 30.08.2023
Протокол № 1



Утверждена
в приказе МБОУ г. Мурманска
СОШ № 31 имени Л.В. Журина
от 30.08.2023 № 200/3
Директор И.Н. Южакова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8-11 лет
Срок реализации: 3 лет

Автор - составитель:
Васильев Владислав Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Мурманск
2023

1. Пояснительная записка

Программа составлена на основе:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановления Администрации города Мурманска от 23.04.2014 №1101 «О внесении изменений в положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании город Мурманск»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагога дополнительного образования детей и взрослых»;
- Учебного плана дополнительного образования МБОУ г. Мурманска СОШ № 31 имени Л.В. Журина.

Направленность Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу «Только вперед» относится к физкультурно-спортивной направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

Актуальность помимо своей физкультурно-спортивной направленности, футбол способствует развитию умственного мышления, формированию чувства коллективизма, улучшению овладения ключевыми компетенциями, направлена на рациональную организацию свободного времени учащихся.

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 воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, 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.

Отличительные особенности Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу «Только вперед» предназначена для учащихся, обладающих умением играть в мини-футбол. Нацелена на развитие интереса к участию в соревнованиях.

Уровень сложности программы – базовый.

Критерии зачисления: формирование группы производится по результатам сдачи контрольных испытаний (бег, работа с мячом, полоса препятствий).

Адресат программы - предназначена для учащихся 2-4 классов.

Цели:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры учащегося через занятия мини-футболом;
- социализация учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- обучение тактике и технике игры в мини-футбол;
- обучить правилам игры в мини-футбол и жестам арбитра.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе;

Условия реализации программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу «Только вперед» рассчитана на 3 года обучения. Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Главное требование — отсутствие медицинских противопоказаний и умение играть в мини-футбол.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, за год — 136 часов.

Количество детей в группе: 12-15 человек.

Возможен добор в группы сверх зачисленного списочного состава. Зачисляются учащиеся, готовые добровольно участвовать в соревнованиях районного и городского уровня, а также учащиеся, обладающие необходимыми умениями по результатам тестирования педагогом дополнительного образования.

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном стадионе.

Форма организации деятельности:

- групповая
- индивидуально-групповая

Формы организации занятий:

- беседа
- теоретическое занятие
- практическое занятие
- учебно-тренировочные игры
- соревнования/ товарищеские матчи
- тестирование

Планируемые результаты:

Личностные:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- критично относиться к своему мнению;
- умения следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности; - способность ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «спорт», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- освоение личностного смысла занятий спортом; желания продолжать поддерживать свой организм в спортивной форме, вести здоровый образ жизни.

Метапредметные:

- освоение способов двигательной деятельности;
- соответствующий Федеральному Стандарту уровень физической подготовленности учащихся;
- способность к мобилизации сил и энергии за кратчайший временной период, к волевому усилию (к моментальному выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- оценка — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- мотивации достижения цели и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

Предметные:

- освоение двигательных навыков и умений;

- освоение правил техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- освоение навыков личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- освоение тактики и техники игры в мини-футбол;
- освоение правил игры в мини-футбол и жестов арбитра;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Требования к технике безопасности.	2	2		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	12	4	8	тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	26	4	22	тестирование
4.	Техника ведения мяча	16	4	12	тестирование
5.	Техника защитных действий	22	6	16	тестирование
6.	Тактика игры	20	10	10	тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	16		16	соревнование
8.	Общая физическая подготовка	10	2	8	тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Сдача контрольных нормативов
10.	Итоговое занятие.	2	2		
	Итого:	136	36	100	

Формы подведения итогов реализации программы.

Документальные формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- карты оценки результатов освоения программы;
- портфолио учащихся.

Содержание образовательной программы:

1. Вводное занятие.

Теория. Правила техники безопасности. Требования, предъявляемые к форме, оборудованию и спортивному инвентарю. Известные зарубежные и российские футболисты. Футбольные клубы мира и России. Правила оказания первой помощи. Список рекомендуемой литературы. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий футзалом. Беседа.

2. Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.

Теория. Техника изучаемых игровых приемов и действий. Правильное выполнение падений после прыжка. Виды группировок тела.

Практика. Совершенствование перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения. Упражнения на развитие силы. Остановка катящегося мяча.

Совершенствование выполнения комбинации из элементов техники передвижений: перемещения, остановки, повороты, ускорения.

Выполнение упражнений на координацию: бег с резким изменением направления, бег с препятствиями и без препятствий с последующим падением на маты с группировкой тела. Упражнения на развитие реакции. Техника игры вратаря: перемещения, движения. Упражнения на развитие реакции. Игра вратаря. Отбивание мяча ногами. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча, летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча. Введение мяча в игру (броском руками; сверху, снизу, сбоку, ударом ноги). Игра «Забей гол» Тестирование.

3. Техника ударов, передач и остановок мяча.

Теория. Техники игровых приемов и действий. Способы постановки ноги при ударе, передаче и остановке мяча, головы при приеме, ударе, прием мяча грудью с сопротивлением защитников.

Практика. Упражнения на развитие выносливости, ведение с передачей.

Упражнения на развитие ударов по мячу с передачей партнёру. Остановки мяча подошвой.

Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком.

Совершенствование ввода мяча из-за боковой линии.

Совершенствование ударов по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, средней, внутренней и внешней частью подъема, внешней стороной стопы, носком, по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель, головой на точность.

Выполнение квадратов 4:1, 4:2, 5:1, 5:2 в одно и два касания. Передачи в тройках, четверках, пятерках. Длинные передачи в парах.

Совершенствование техники остановки мяча в воздухе ногой и грудью с последующим ведением мяча и ударом по воротам, с последующей передачей.

Тестирование.

4. Техника ведения мяча.

Теория. Техника игровых приемов и действий. Постановка ноги при ведении мяча. Положение тела при ведении мяча.

Практика. Совершенствование ведения мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой.

Совершенствование выполнения комбинаций из освоенных элементов: ведение, с последующим ударом, с последующей передачей, с последующей остановкой.

Совершенствование постановки ног при ведении мяча: внешней стороны стопы, внутренней, подъемом, подошвой.

Ведение мяча: с изменением направления, с препятствиями.

Совершенствование постановки положения тела при владения мячом: с отклонением в сторону, с отклонением назад, «нырок» вперед.

Тестирование

5. Техника защитных действий.

Теория. Действия защитников. Постановка ног при отборе, движении и подкатах. Тактические действия при отборе мяча. Тактика и техника игры вратаря.

Практика. Совершенствование отбора мяча: у стоящего соперника, у бегущего рядом соперника.

Совершенствование постановки ног защитника: ноги согнуты в коленях вместе, одна нога выдвинута вперед, выполнение подкатов.

Совершенствование движения спиной назад с отбором мяча.

Совершенствование выполнения комбинаций из элементов: отбор мяча с дальнейшей передачей, отбор мяча с дальнейшим ударом по воротам, длинной передачей на игрока.

Совершенствование вратарской техники: постановка рук, ног при приеме летящего мяча, катящегося мяча, прыжок в сторону с ловлей мяча, вынос мяча от ворот.

Передача рукой, ногой с рук и с земли, ловля мяча с высокой траекторией. Игра вратаря один на один с нападающим.

Тестирование.

6. Тактика игры.

Теория. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Тактика выполнения угловых, штрафных и свободных ударов. Разбор определенной тактической схемы на игровом планшете. Разбор взаимодействия вратаря и защитников.

Практика. Совершенствование выполнения тактики свободного нападения в игровых занятиях 5:2, 6:2, 6:3, 6:4 с атакой и без атаки на воротах.

Совершенствование выполнения позиционного нападения в игровых занятиях 5:5, 6:6, 7:7.

Совершенствование игры на удержание с заданиями: без нейтрального, с нейтральным, с несколькими нейтральными, ручной мяч.

Выполнение угловых, штрафных и свободных ударов в игровых занятиях.

Двухсторонние игры. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из трёх игроков. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом из четырёх игроков.

Тестирование.

7. Учебно-тренировочные игры.

Теория. Правила техники безопасности. Анализ. Разбор технико-тактических действий и ошибок.

Практика. Проведение соревнований различного уровня. Товарищеские встречи. Турнир по мини-футболу.

8. Общая физическая подготовка.

Теория. Влияние физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств, координации движений, ловкости. Правила по технике безопасности.

Практика. Совершенствование выполнения упражнений на развитие скоростных качеств: бег на скорость, бег на выносливость (3 км), непрерывный бег с чередованием скорости, бег с препятствиями: «змейкой», «восьмеркой», «челночный бег». Бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360 градусов.

Выполнение упражнений на силу с утяжелителями: приседания, отжимания, подтягивание, выпрыгивание с подтягиванием коленей.

Прыжки на одной и двух ногах. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многократные прыжки на скакалке. Прыжки через различные предметы с поворотами и без поворотов. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением. Сдача нормативов.

9. Специальная физическая подготовка.

Теория. Влияние специальной физической подготовки на организм человека. Комплекс упражнений на развитие мышц, туловища, плечевого пояса. Правила по технике безопасности.

Практика. Совершенствование выполнения специальных физических упражнений:

на растяжку мышц нижних конечностей, верхнего плечевого пояса, туловища.

Для нижних конечностей: маховые движения ногами, наклоны с широко стоящими ногами, наклоны вперед в упоре сидя.

Для верхнего плечевого пояса: маховые движения руками, наклоны вперед из положения стоя с утяжелителями для рук. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками и попеременно правой, левой рукой и ловля.

Для туловища: из положения стоя наклоны вперед - назад, из положения сидя на полу наклоны вперед, из положения сидя на полу поднимание ягодиц, прогиб назад. Совершенствование выполнения акробатических упражнений на матах: одиночные и многократные кувырки вперед, прыжки, группировка тела. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Эстафеты с быстрым изменением характера.

Сдача контрольных нормативов.

10. Итоговое занятие.

Теория. Подведение итогов года. Награждение. Рекомендации по ведению здорового образа жизни. Рекомендуемый список литературы.

ОЖИДАЕМЫЕ

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты:

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

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

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

2.В области нравственной культуры:

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

3.В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;
- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

4.В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- стремиться иметь хорошее телосложение;
- уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

5.В области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;
- находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

6.В области физической культуры:

- уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной направленности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 30 м и челночный бег 3х10м с ведением мяча;
- в метаниях на дальность: метать набивной мяч 1кг и 2кг на дальность, выполнять броски;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по футболу;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по футболу.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2.В области нравственной культуры:

- проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3.В области трудовой культуры:

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

4.В области эстетической культуры:

- знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;
- понимать культуру движений баскетболиста;
- воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

5.В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии.

6.В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;
- владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по баскетболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать значение занятий баскетболом и его роли в формировании целостной личности человека;-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия,

терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2.В области нравственной культуры:

- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;
- оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий в футболе;

-проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры в баскетбол и соревнований.

3.В области трудовой культуры:

-добросовестно выполнять учебные задания по футболу технической и физической подготовленности;

-обеспечивать безопасность мест занятий по футболу, инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

4.В области эстетической культуры:

-уметь организовать самостоятельные занятия по футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;

-вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателям основных физических способностей.

5.В области коммуникативной культуры:

-способность осуществлять судейство соревнований по футболу;

-проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды;

-владеть необходимыми информационными судейскими жестами.

6.В области физической культуры:

-способность отбирать упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для улучшения физической подготовленности по футболу;

-способность регулировать величину физической нагрузки;

-умение проводить самостоятельные занятия по футболу, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдений.

Контроль результативности обучения:

Формы подведения итогов	Средства выявления	Периодичность	Целеполагание
тестирование	избранные соревновательные упражнения	в конце каждой темы	оценка физического состояния учащегося
сдача контрольных нормативов	специально подготовительные упражнения	единожды в конце обучения	Оценка технической подготовленности Оценка тактической подготовленности Оценка психологического состояния
Соревнование/ товарищеские матчи	соревновательные	в соответствии с ежегодным планом ОДОД	достижение максимально возможного результата
опрос	ответы на вопросы	единожды	выявление знаний по технике безопасности и правил личной гигиены
учебно-тренировочная игра	соревновательные	1 раз в месяц	Выбор наиболее эффективных

			способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Предъявление результатов обучения родителям / социальным партнёрам
--	--	--	--

Тесты:

№ п/п	Показатели (тесты)	
По общей физической подготовке		
1	Бег на 30м, с	5.3
2	Бег на 50 м, с	8.7
3	Челночный бег 3x10м, с	9.3
4	Прыжок в длину с места, см	170
5	Тройной прыжок, см	460
6	Подтягивание из виса на руках, кол-во раз	7
По специальной физической подготовке		
1	Бег 30м с ведением мяча	6.3
2	Вбрасывание из аута на дальность, м	11
По технической подготовке		
1	Ведение мяча обводка стоек и удар по воротам, с	12.8
2	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром) кол-во ударов на расстоянии 11-13м	12

Контрольные тесты и испытания:

№ п/п	Показатели (тесты)	
1	Бег на 30 м, с ведением мяча. Ведение мяча из аута на точность. Прыжки в длину с места см.	5.1 190
2	Бег на 50 м с ведением мяча. Удар по мячу на дальность, м (сумма ударов правой и левой ногой)	8.5 56
3	Челночный бег 3x15 м. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам. Игра в мини-футбол	9.3 11.5
4	Удар по мячу на точность, число попаданий в ворота. Игра в мини-футбол.	5
5	Жонглирование мячом (стопой, головой, бедром), кол-во ударов на расстоянии 16,5 м. Игра в футбол.	21
8	Вбрасывание мяча из аута на дальность, м	12

Опрос

- Расскажите историю возникновения и развития футбола.
- Перечислите основные правила игры в мини-футбол.
- Перечислите правила техники безопасности.
- Перечислите правила личной гигиены на занятиях спортом и после таковых.
- Расскажите о требованиях, предъявляемых к форме, оборудованию и спортивному инвентарю футболиста.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал
2. Пришкольный стадион
3. Раздевалки 2 шт.
4. Мячи.
5. Планшет тренера 1 шт.
6. Конусы 10 шт.
7. Манишки 15 шт.
8. Секундомер 1 шт.
9. Свисток 2 шт.

Оценочные и методические материалы

Информационные источники:

Для педагога

Андреев, С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола / С.Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2007. – № 1. – С. 6-7

[Круглыхин, В.А.](#) Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А. [Круглыхин](#), Е.В. [Разова](#), - М.: Советский спорт, 2015. - 186 с.

Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): [учебник] / В.П. Губа. М.: Спорт, 2016.— 201 с.

Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.

Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. — М.: Олимпия Пресс, 2004. 244 с.

Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. – М.: Терра Спорт, 2002. - 144 с.

Для учащихся

Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил. [Электронный ресурс], -<http://spo.1september.ru/article.php?ID=200900110>

Якушин, М.И. Вечная тайна футбола/ М.И. Якушин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 164 с. [Электронный ресурс], -<http://fanat1k.ru/library-read-158.php>

Чернов В. Тигр в алой майке [Электронный ресурс], -[http:// e-libra.ru/read/363088-tigr-v-aloy-mayke.html](http://e-libra.ru/read/363088-tigr-v-aloy-mayke.html)

Абрамов С. Выше Радуги [Электронный ресурс], - http://bookz.ru/authors/sergei-abramov/vibe-rad_543/1-vibe-rad_543.html

Гришэм, Д. Трибуны / Д.Гришэм. – М.: АСТ/Астрель, 2008. - 224 с. [Электронный ресурс], - <http://avidreaders.ru/book/tribuny.html>

Другов В., Товаровский М. Тройка без тройки [Электронный ресурс], - <https://www.litmir.co/bd/?b=271884>

Александрова Н. Четвертый в команде [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000612781-chetvertyj-v-komande-nina-aleksandrova>

Никоненко С., Тихомиров О. Догоняйте, догоняйте. [Электронный ресурс], - <http://fanread.ru/book/9121891>

Демиденко М. Волшебный мяч [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000567116-volshebnyj-myach-mihail-demidenko>

(16 +) Шолохова, Е. Звезда/ Е.Шолохова. – Аквилегия -М, 2015. - 256 с. [Электронный ресурс], -<https://profilib.com/chtenie/88450/elena-sholokhova-zvezda.php>

Володин, В. Энциклопедия для детей / В. Володин. Том 20. Спорт. - Аванта+, 2006. – 624 с.

Егоров, С. Евгений Ловчев. "Спартак" и другие. – М.: АСТ,2016. – 288 с.

Духон, Б. Братья Старостины / Б. Духон, Г. Морозов. - М.: Молодая гвардия, 2012. - 288 с. [Электронный ресурс], - <http://fanread.ru/book/8688107/?page=19>

Васильев, П. Гвардия советского футбола /П. Васильев, Лыткин О. – М.: Молодая гвардия, 2015. – 384 с. [Электронный ресурс], - <https://www.bookcity.club/274>

Галедин, В.И. Лев Яшин/ В. Галедин. – М.: Молодая гвардия, 2014. – 301 с.

Галедин, В.И. Бесков/В.И. Галедин, А.М. Щукин. - М.: Молодая гвардия, 2015. – 416 с.

Мостовой А. По прозвищу "Царь" /А. Мостовой, Д. Целых. – М.: Эксмо,2016. – 320 с. [Электронный ресурс], - <http://www.libros.am/book/read/id/221478/slug/po-prozvisshu-car>

Райан М. Фабио Капелло. Босс/М. Райан. – М.: АСТ,2013. - 448 с. [Электронный ресурс], -<http://fanread.ru/book/10377018/?page=2>

Колосков В.И. В игре и вне игры/В.И. Колосков. - М. Детектив-Пресс,2008. – 277 с. [Электронный ресурс], - <http://e-libra.ru/read/226810-v-igre-i-vne-igry.html>

Пеле. Я изменил мир и футбол /Пеле. – М.: Эксмо,2016. - 304 с.

Черданцев Г. Записки футбольного комментатора/Г. Черданцев. - М.: АСТ,2015. - 256 с.

Кайоли Л. Криштиану Роналду. Одержимый совершенством/Л. Кайоли. – М.: Эксмо, 2014. – 250 с.

Бланше Б. Зидан. Бог, который просто хотел быть человеком/Б. Бланше, Т. Фрэнк-Бюрне. - М.: Этерна, 2012. – 256 с.

1 год обучения

Календарно-тематическое планирование

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			план	факт
1.	Вводное занятие, требования к технике безопасности	2		
1.	Общая физическая подготовка	2		
2.	Специальная физическая подготовка.	2		
3.	Техника передвижения, остановок, поворотов и стоек.	2		
4.	Техника ударов, передач и остановок мяча.	2		
5.	Техника ведения мяча.	2		
6.	Техника защитных действий	2		
7.	Тактика и техника игры	2		
8.	Учебно-тренировочная игра	2		
9.	Общая физическая подготовка.	2		
10.	Техника ударов, передач и остановок мяча	2		
11.	Специальная физическая подготовка	2		
12.	Техника защитных действий	2		
13.	Тактика и техника игры	2		
14.	Техника ведения мяча.	2		
15.	Общая физическая подготовка.	2		
16.	Учебно-тренировочная игра	2		
17.	Техника передвижения защитника, ведение с сопротивлением передачи, игра.	2		
18.	Техника передвижения защитника, ведение с сопротивлением и перестроением в группе.	2		
19.	Техника передвижения защитника, ведение с сопротивлением и перестроением в группе.	2		
20.	Техника жонглирования мячом, передачи в движении. Игра. Специальная физическая подготовка	2		
21.	Техника жонглирования мячом, передачи в движении. Игра. Специальная физическая подготовка	2		
22.	Техника жонглирования мячом, передачи в движении. Игра. Специальная физическая подготовка	2		
23.	Упражнения на развитие выносливости, ведение с изменением скорости и направления.	2		
24.	Упражнения на развитие выносливости, ведение с изменением скорости и направления.	2		
25.	Упражнения на развитие выносливости, ведение с передачей. Игра.	2		
26.	Упражнения на развитие выносливости. Удары по катающемуся мячу.	2		
27.	Упражнения на развитие выносливости. Удары по катающемуся мячу.	2		
28.	Упражнения на развитие выносливости. Удары по катающемуся мячу.	2		
29.	Упражнения на развитие ударов по мячу с передачей партнёру.	2		
30.	Турнир по мини-футболу для участников секции.	2		
31.	Турнир по мини-футболу для участников секции.	2		
32.	Техника ударов подъёмом по катающемуся мячу.	2		

	Игра.			
33.	Техника выполнения ударов по катящемуся мячу. Игра.	2		
34.	Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Игра.	2		
35.	Упражнения на развитие координаций. Ведение мяча с сопротивлением защитника	2		
36.	Упражнения на развитие координаций. Ведение мяча с сопротивлением защитника	2		
37.	Упражнения на развитие координаций. Ведение мяча с сопротивлением защитника	2		
38.	Упражнения на развитие силы. Удары по мячу. Игра.	2		
39.	Упражнения на развитие силы. Удары по мячу. Игра.	2		
40.	Упражнения на развитие силы. Удары по мячу. Игра.	2		
41.	Упражнения на развитие силы. Остановка катящегося мяча.	2		
42.	Упражнения на развитие ловкости. Остановка прыгающего мяча	2		
43.	Упражнения на развитие ловкости. Остановка мяча, жонглирование. Игра.	2		
44.	Упражнения на развитие ловкости. Остановка мяча, жонглирование. Игра.	2		
45.	Упражнения на развитие ловкости. Остановка мяча, жонглирование. Игра.	2		
46.	Турнир по мини-футболу для участников секции.	2		
47.	Турнир по мини-футболу для участников секции.	2		
48.	Упражнения на развитие прыгучести. Техника игры головой.	2		
49.	Упражнения на развитие прыгучести. Техника игры головой. Игра	2		
50.	Упражнения на развитие прыгучести. Техника игры головой. Игра	2		
51.	Упражнения на развитие прыгучести. Техника игры головой. Игра	2		
52.	Техника ударов: упражнения на развитие силы, удары по мячу, игра	2		
53.	Техника ударов: упражнения на развитие ловкости, остановка прыгающего мяча, жонглирование, игра	2		
54.	Техника ударов: упражнения на развитие ловкости, остановка прыгающего мяча, жонглирование, игра	2		
55.	Упражнения на развитие реакции. Техника игры вратаря: перемещения, движения.	2		
56.	Упражнения на развитие реакции. Игра вратаря. Отбивание мяча ногами. Игра.	2		
57.	Упражнения на развитие реакции. Игра вратаря. Ловля мяча руками. Игра.	2		
58.	Общая физическая подготовка	2		
59.	Специальная физическая подготовка.	2		
60.	Специальная физическая подготовка.	2		
61.	Общая физическая подготовка. Техника ведения	2		

	мяча.			
62.	Общая физическая подготовка. Техника ударов, передач и остановок мяча	2		
63.	Общая физическая подготовка. Техника защитных действий	2		
64.	Общая физическая подготовка. Тактика и техника игры.	2		
65.	Учебно-тренировочная игра	2		
66.	Учебно-тренировочная игра	2		
67.	Итоговое занятие	2		
ИТОГО:		136		