

Слободо-Туринский муниципальный отдел управления образованием
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Ницинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
МКОУ «Ницинская СОШ»
Протокол № 1 от 30.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Ницинская СОШ»
_____ М.А.Полякова
Приказ № 109-д от 30.08.2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»**
Возраст обучающихся 11-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шароватов Ян Владиславович,
учитель физической культуры.

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

I Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»
II Направленность	физкультурно-спортивная
III Сведения об авторе и составители программы	
1. ФИО	Шароватов Ян Владиславович
2. Год рождения	1994
3. Образование	Среднее профессиональное
4. Должность	Учитель физической культуры
5. Квалификационная категория	Первая
6. Электронный адрес, контактный телефон	sharovatov-1994@mail.ru 89321232696
IV Сведения о программе	
1. Нормативная база	<ul style="list-style-type: none"> - Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; - Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р); - 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»; - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»; - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»; - Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; - Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09; - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере

	<p>«Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»; - Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»; - Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».
2. Объем и срок освоения	1 год (9 месяцев), 36 часов
3. Форма обучения	Очная
4. Возраст обучающихся	11 - 16 лет
5. Подвид программы	Возможность обучения одарённых детей
6. Уровень программы	Базовый
7. Тип программы	Модифицированная
VI. Характеристика программы	
1. Цель программы	Формирование и развитие у обучающихся устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством обучения игре в футбол.
2. Учебные разделы/курсы/модули (в соответствии с учебным планом)	<ul style="list-style-type: none"> - Теоретическая подготовка; - Общая физическая подготовка (ОФП); - Специальная физическая подготовка (СФП); - Техническая подготовка; - Тактическая подготовка; - Учебные игры и соревнования; - Контрольные и итоговое занятия.
3. Ведущие формы и методы образовательной деятельности	<p>Методы: словесные, наглядные, практические (метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки).</p> <p>Формы: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.</p>
4. Формы мониторинга	<p>Входная диагностика: наблюдение, сдача нормативов.</p> <p>Промежуточная аттестация: сдача контрольных тестов и нормативов.</p> <p>Итоговая аттестация: анкетирование по итогам реализации программы, сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.</p> <p>Текущий мониторинг: наблюдение, тестирование, сдача нормативов.</p>
5. Дата утверждения и	30.08.2024г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	5
1.1. Пояснительная записка	5
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	8
Учебно-тематический план	8
Содержание учебно-тематического плана	10
1.4. Планируемые результаты	18
РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	19
2.1. Условия реализации программы	19
2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы	21
2.3. Список литературы	22
ПРИЛОЖЕНИЕ	23

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана для разновозрастного детского объединения. По уровню освоения - общеразвивающая.

Тип программы – модифицированная, разработана на основе изучения программ данного направления и на основе авторской Дополнительной общеразвивающей программы «Футбол», Семенов Е.В., - Москва: 2022, с изменением структуры программы и коррекцией содержания.

Программа ежегодно корректируется с учётом изменения законодательной и нормативной базы, приоритетов деятельности учреждения и педагогов студии, интересов, способностей и особенностей детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основании следующих **нормативно-правовых документов**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678 – р);

- 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»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

- Методические рекомендации по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленными письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 г. № ВК - 1232/09;

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом (для сертификации);

- Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 25.08.2023 г. № 963 – Д «О внесении изменений в приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 29.06.2023 г. № 785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в соответствии с социальным сертификатом»;

- Приказ Министерства образования и молодежной политике Свердловской области от 26.10.2023 г. № 1104 -д «Об утверждении методических рекомендаций «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях»;

- Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».

Актуальность предлагаемой образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области

физической культуры и спорта, поскольку дети, занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, честность, развивает качества, так необходимые ребёнку во взрослой жизни.

Данная программа позволяет планомерно работать с детьми, объединяя их по физическим данным и подготовленности. В процессе изучения у ребят формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Дети приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Адресат общеразвивающей программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Мини-футбол» рассчитана для мальчиков в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формировании систем организма, двигательных и других функций.

При планировании учебно-тренировочной работы в группах необходимо учитывать, как формируются у детей привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки при обучении.

Возраст учащихся 11-14 лет (подростковый) характеризуется бурным ростом и развитием всего организма. Наблюдается интенсивный рост тела. Продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Однако развитие внутренних органов происходит неравномерно, рост кровеносных сосудов отстает от роста сердца, что может вызвать нарушение ритма его деятельности, учащению сердцебиения. В этом возрасте организм обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем.

Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале или занятии. В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Возраст учащихся 15 лет и старше – это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Дети учащихся этого возраста в значительной мере преодолевают свойственную подросткам произвольность, импульсивность в проявлении чувств. Закрепляется устойчивое эмоциональное отношение к разным сторонам жизни, к товарищам и к взрослым людям.

Набор детей в группу осуществляется без предварительного отбора, принимаются все желающие, проявляющие интерес к занятиям по мини-футболу и допущенные врачом к занятиям физической культуры. Количество детей в группе: 10 - 15 человек.

Зачисление в группы производится с обязательным условием – написание заявления родителями (законными представителями несовершеннолетних учащихся), подписание согласия на обработку персональных данных.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности.

Уровневость программы. Программа **базового уровня** предполагает формирование умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к занятиям футболом.

Объем и срок освоения программы. Режим занятий.

Общее количество учебных часов по программе - 36 часов. В данной программе представлено содержание на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность занятия - 40 минут.

Перечень форм обучения: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Перечень видов занятий: теоретические занятия, учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания.

Перечень форм подведения итогов: опрос; анкетирование; мониторинг динамики развития физических качеств обучающихся; текущая, промежуточная (итоговая) аттестации; соревнования.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: формирование и развитие у обучающихся устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством обучения игре в футбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике игры;
- изучить теоретические сведения о мини-футболе;
- дать представления о формировании игры в футбол;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- ознакомить с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

Развивающие:

- развитие физических способностей: силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости;
- развитие устойчивого интереса к занятиям;
- развитие коммуникативных навыков и умений работать в команде;
- развитие навыков в технике владения мячом.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание взаимодействия учащихся в команде при игре в футбол;
- воспитание потребности в укреплении здоровья посредством ОФП;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности.

1.3. Содержание программы

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	4	4	0	Беседа.
1.1.	История и пути развития футбола. Характеристика вида спорта «футбол». Техника безопасности.	1	1	-	
1.2.	Основы спортивной тренировки, ее значения, режим дня, личная гигиена, питание.	1	1	-	
1.3.	Оснащение мест занятий, оборудование и инвентарь, экипировка футболиста. Профилактика травматизма, оказание первой помощи. Методы и средства восстановления. Методы и формы самоконтроля.	1	1	-	
1.4.	Правила соревнований по футболу, их организация и проведение. Основы спортивной классификации. Правила игры «футбол», судейская бригада обязанности судей, их жесты.	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	2	0,5	1,5	Диагностика.
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и мячом. Беговые упражнения.	1	0,5	0,5	
2.2	Подвижные игры и эстафеты без мяча.	1	0	1	
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	3	1	2	Диагностика.
3.1	Комплексы упражнений на развитие скоростных, скоростно силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы	1	0,5	0,5	
3.2	Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола (с мячом и без мяча)	1	0	1	
3.3	Техника передвижения и специально-беговые упражнения. Комплексы упражнений на координацию и	1	0,5	0,5	

	частоту/быстроту беговых движений ногами				
4	Техническая подготовка	21	2,5	18,5	Диагностика.
4.1	Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: внешней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	
4.2	Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: средней частью подъема стопы	1	0,5	0,5	
4.3	Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: внутренней частью подъема стопы	1	-	1	
4.4	Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: внутренней стороной стопы	1	-	1	
4.5	Удары по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	1	-	1	
4.6	Удары по мячу: средней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	1	-	1	
4.7	Удары по мячу: внутренней и внешней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу)	1	-	1	
4.8	Удары по мячу: начальный, штрафной, свободный, угловой удары	1	1	0	
4.9	Удары по мячу: удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель	1	-	1	
4.10	Остановка/прием мяча: внутренней стороной стопы	1	-	1	
4.11	Остановка/прием мяча: подошвой	1	-	1	
4.12	Остановка/прием мяча: с переводом мяча в сторону (внутренней и внешней частью подъема стопы)	1	-	1	
4.13	Обманные движения (финты): «Уходом» (быстрое изменение	1	-	1	

	направления движения)				
4.14	Обманные движения (финты): «Уход выпадам»	1	-	1	
4.15	Обманные движения (финты): «Ложная остановка мяча ногой»	1	-	1	
4.16	Обманные движения (финты): «С переносом ноги через мяч»	1	0,5	0,5	
4.17	Отбор мяча: выбиванием мяча ногой	1	-	1	
4.18	Отбор мяча: перехватом/выпадом	1			
4.19	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (ведение, передача, остановка/прием, обманные движения, удар по воротам)	1	-	1	
4.20	Игра вратаря: ловля катящего мяча	1	-	1	
4.21	Игра вратаря: ловля мяча, летящего навстречу	1	-	1	
5.	Тактическая подготовка.	3	1,5	1,5	Диагностика.
5.1.	Нападение и защита в игровых заданиях 1 x 1, 2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3 с атакой и без атаки ворот	1	0,5	0,5	
5.2.	Индивидуальные тактические действия в нападении и защите	1	0,5	0,5	
5.3.	Групповые и командные тактические действия в нападении и защите	1	0,5	0,5	
6.	Учебные игры и соревнования	2	0,5	1,5	Соревнования.
7.	Контрольные и итоговое занятия	1	0,5	0,5	Аттестация.
	Итого:	36	10,5	25,5	

Содержание учебно-тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

1.1. Тема. История и пути развития футбола. Характеристика вида спорта «футбол». Техника безопасности.

Теория: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по технике безопасности (далее – ТБ) и охране труда (далее – ОТ) во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежды и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП.

1.2. Тема. Основы спортивной тренировки, ее значения, режим дня, личная гигиена, питание.

Теория: физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Занятие как процесс формирования двигательных

навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков. Физиологические причины утомления. Восстановление работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок.

Общие понятия о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Режим дня и его значение для юного футболиста. Закаливание и его значение для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие о калорийности и усвояемости пищевых продуктов. Витамины. Примерные суточные нормы для футболистов в зависимости от возраста, объема и интенсивности учебных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен».

1.3. Тема. Оснащение мест занятий, оборудование и инвентарь, экипировка футболиста. Профилактика травматизма, оказание первой помощи. Методы и средства восстановления. Методы и формы самоконтроля.

Теория: игровое поле для проведения занятий и соревнований, требования к его состоянию. Уход за футбольным полем. Уход за футбольными мячами, подготовка их к учебным занятиям по футболу и играм. Вспомогательное оборудование и его назначение. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.

Значение и содержание самоконтроля. Объективные и субъективные данные самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Значение активного отдыха для обучающихся. Спортивный травматизм. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям по футболу. Оказание первой доврачебной помощи. Спортивный массаж. Основные приемы массажа и их применение. Противопоказания.

1.4. Тема. Правила соревнований по футболу, их организация и проведение. Основы спортивной классификации. Правила игры «футбол», судейская бригада обязанности судей, их жесты.

Теория:

Основы методики обучения и занятия по футболу

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями обучающихся. Методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствования: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, творческие задания. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь физической, технической и тактической подготовки юных футболистов, единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях – важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности обучающихся. Основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия, комплексных и тематических занятиях. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Правила игры в футбол. Организация и проведение соревнований

Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения или удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по футболу. Виды соревнований по футболу. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки на участие в соревнованиях, их формы и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление документации хода и результатов соревнований.

Форма контроля: беседа.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

2.1. Тема. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и мячом. Беговые упражнения.

Теория: физические качества и методы их развития. Регулирование физической нагрузки на занятиях по футболу и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия «темп», «ритм», «дистанция», «серия». Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Практика: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.

Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами – броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища и др.); в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке (в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся). Гимнастические упражнения: упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина).

Форма контроля: опрос, наблюдение.

2.2. Тема. Подвижные игры и эстафеты без мяча.

Практика: подвижные игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощенным правилам). Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1. Тема. Комплексы упражнений на развитие скоростных, скоростно силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости, силы.

Теория: значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) обучающихся.

Практика: способы передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя

ногами с разбега. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Совершенствование различных приемов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом.

Выполнение специальных упражнений для развития быстроты и выносливости: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному или звуковому) ускорения на 10–15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5 x 6, 3 x 10, елочкой, 5–10–15–10–5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000 м.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро, резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок-ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

3.2. Тема. Подвижные игры и эстафеты специальной направленности с элементами футбола (с мячом и без мяча).

Практика: подвижные игры и эстафеты с элементами футбола. Комплексы упражнений на быстроту и частоту движений ногами через плоские ориентиры или на координационной лестнице.

3.3. Тема. Техника передвижения и специально-беговые упражнения. Комплексы упражнений на координацию и частоту/быстроту беговых движений ногами.

Теория: характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в учебных занятиях с юными футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практика:

Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100–150 м (15–20 м с максимальной скоростью, 10–15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа

передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопками ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение и броски набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Серии прыжков по 4–8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5–15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2–3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5–12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3–5 игрока.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенного мяча руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами.

Для вратарей. Прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1. *Тема. Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: внешней частью подъема стопы.*

Теория: взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки обучающихся. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

Практика: ведение внешней частью подъема стопы. Ведение правой, левой ногами и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Ведение мяча правой и левой ногами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

4.2. *Тема. Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: средней частью подъема стопы.*

Теория: анализ выполнения технических приемов в исполнении лучших футболистов России.

Практика: ведение средней частью подъема стопы. Ведение правой, левой ногами и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Ведение мяча правой и левой ногами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

4.3. *Тема. Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: внутренней частью подъема стопы.*

Практика: ведение внутренней частью подъема стопы. Ведение правой, левой ногами и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Ведение мяча правой и левой ногами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

4.4. *Тема. Ведение мяча (по прямой, с изменением скорости и направления движения) и развороты: внутренней стороной стопы.*

Практика: ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение правой, левой ногами и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Ведение

мяча правой и левой ногами на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты,надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

4.5. *Тема. Удары по мячу: внутренней стороной стопы (по неподвижному и катящемуся мячу).*

Практика: удары внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

4.6. *Тема. Удары по мячу: средней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу).*

Практика: удары средней частью подъема по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

4.7. *Тема. Удары по мячу: внутренней и внешней частью подъема стопы (по неподвижному и катящемуся мячу).*

Практика: удары внутренней и внешней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

4.8. *Тема. Удары по мячу: начальный, штрафной, свободный, угловой удары.*

Теория: нарушения правил игры в футболе. Отличительные особенности ударов.

4.9. *Тема. Удары по мячу: удары по воротам различными способами на точность попадания мяча в цель.*

Практика: удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

4.10. *Тема. Остановка/прием мяча: внутренней стороной стопы.*

Практика: остановка внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы летящего навстречу мяча.

4.11. *Тема. Остановка/прием мяча: подошвой.*

Практика: Остановка подошвой катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад.

4.12. *Тема. Остановка/прием мяча: с переводом мяча в сторону (внутренней и внешней частью подъема стопы).*

Практика: остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка с поворотом до 180° внутренней и внешней частями подъема.

4.13. *Тема. Обманные движения (финты): «Уходом» (быстрое изменение направления движения).*

Практика: обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

4.14. *Тема. Обманные движения (финты): «Уход выпадам».*

Практика: обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

4.15. *Тема. Обманные движения (финты): «Ложная остановка мяча ногой».*

Практика: финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).

4.16. *Тема. Обманные движения (финты): «С переносом ноги через мяч».*

Теория: «Уход» с переносом ноги через мяч применяется преимущественно при атаке сзади. Игрок, владеющий мячом, подготовительными действиями показывает, что готов уйти в сторону (например, влево). С целью обмануть соперника, он поворачивает туловище налево, переносит правую ногу скрестно через мяч и делает выпад влево. Противник, атакующий сзади, не видит мяча. Он реагирует на движение игрока и, в случае если финт удался, также делает выпад влево. В этот момент игрок с мячом быстро поворачивается направо, посылает мяч внешней частью подъема вперед, чем дезориентирует соперника. Противник по противоборству не успевает перевести основной центр тяжести для движения направо и неизбежно отстаёт. Игрок же осуществляет дальнейшие действия согласно игровой ситуации.

Практика: игрок, двигаясь лицом к сопернику, за 3-4 шага до него переносит одну ногу через

мяч наружу, делая обманное движение корпусом в эту же сторону, а затем другой ногой резко проталкивает мяч мимо соперника и уходит в противоположную сторону.

4.17. Тема. *Отбор мяча: выбиванием мяча ногой.*

Практика: отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

4.18. Тема. *Отбор мяча: перехватом/выпадом.*

Практика: совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх.

4.19. Тема. *Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещения и владения мячом (ведение, передача, остановка/прием, обманные движения, удар по воротам).*

Практика: совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку.

4.20. Тема. *Игра вратаря: ловля катящегося мяча.*

Практика: основная стойка вратаря. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4.21. Тема. *Игра вратаря: ловля мяча, летящего навстречу.*

Практика: ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега

Форма контроля: диагностика.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

5.1. Тема. *Нападение и защита в игровых заданиях 1 x 1, 2 x 1, 3 x 1, 3 x 2, 3 x 3 с атакой и без атаки ворот*

Теория: понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Практика: умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах. Эффективное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций, быстроты организации атак, выполняя продольные, средние и длинные передачи, тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки, создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников, остроты действия в завершающей фазе атаки.

5.2. Тема. *Индивидуальные тактические действия в нападении и защите*

Теория: коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практика: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, то есть осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.

5.3. Тема. *Групповые и командные тактические действия в нападении и защите*

Теория: командная тактика игры в футбол.

Практика: организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями. Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

Форма контроля: диагностика.

Раздел 6. Учебные игры и соревнования

Теория: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Роль судьи, роль капитана команды.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

Форма контроля: соревнования.

Раздел 7. Контрольные и итоговое занятия

Теория: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной технике подготовки. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации. Подведение итогов после каждого года обучения.

Практика: выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

Форма контроля: аттестация.

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- умеют играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- знают историю развития мини-футбола в мире и в России;
- знают причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- умеют выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- знают основные техники владения мячом.

Метапредметные результаты:

- развиты физические качества: силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость;
- владеют широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, техникой естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.);
- владеют теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.

Личностные результаты:

- умеют взаимодействовать друг с другом во время игры;
- умеют подчинять свои интересы интересам команды;
- умеют бережно относиться к своему здоровью.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение. Реализовать программу может учитель физической культуры, имеющий среднее профессиональное или высшее профессиональное образование, соответствующее профилю настоящей дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Организационно- педагогические:

- участие в мероприятиях МКОУ «Ницинская СОШ»;
- возможность участия в районных, областных соревнованиях;
- сотрудничество с родителями и другими коллективами.

Материально-техническое обеспечение. Важным условием выполнения учебной программы является достаточный уровень материально-технического обеспечения:

1) Спортивный зал (зал 18 на 9, палубный, бетонированный пол со спортивным покрытием, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования);

2) оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка, канат для лазанья;

3) спортивный инвентарь:

- сумки для переноски мячей - 4 штуки;
- гимнастические скамейки - 2 штуки;
- гимнастические маты - 7 штук;
- скакалки - 15 штук;
- мячи футбольные (размер 4) - 30 штук;
- мячи футбольные (размер 5) - 10 штук;
- фишки – 50 штук;
- конусы – 12 штук;
- рулетка - 1 штука;
- теннисные мячи – 10 штук.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- памятка по технике безопасности в спортивном зале;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений.

Методические особенности организации образовательного процесса.

Учебно-методический комплекс программы разработан с целью достижения более высоких результатов. В комплект входят следующие методические материалы, разработанные с учетом возрастных особенностей учащихся:

1. Мультимедийные презентации: «История развития футбола», «Правила игры в футбол», «Обучение технике ударов по мячу футболе», «Основные принципы методике судейства в мини-футболе», «Общая физическая подготовка с элементами футбола».

2. Инструкции, схемы сборки, технологические карты: инструкция № 30.46 по охране труда при занятиях в спортивном зале (вводный инструктаж); инструкция № ПБу(к)-9 по правилам безопасности для учащихся в спортивном зале; инструкция № 14.5 по охране труда при проведении занятий по спортивным играм (футбол).

3. Дидактические материалы, содержащие план выполнения заданий, поясняющие рисунки, с указаниями типа задач и пр.

Формы обучения: очная.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: беседа, игра, практическое занятие, презентация, соревнование.

Методы обучения и воспитания

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия – семинары по судейству, где подробно развивается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательные методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально-подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Методы воспитания:

- метод создания воспитывающих ситуаций – перед ребенком встает проблема выбора определенных решений;

- ситуация успеха - предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха – предоставление каждому ребенку максимальной возможности испытать радость успеха, яркое ощущение своей нужности, востребованности и полезности.

Педагогические технологии

Технология индивидуального обучения - выбор способов, темпов, приема обучения обусловлен индивидуальными особенностями детей;

Здоровьесберегающие технологии - формирование у обучающихся знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни, использование полученных знаний в жизни; забота о сохранении и укреплении здоровья обучающихся;

Педагогика сотрудничества - совместный поиск истины, сотворчества;

Технология игровых ситуаций - организация активизирующей деятельности обучающихся через вовлечение в ролевые игры.

Программа «Мини-футбол» основывается на общедидактических принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности. В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала учебно-воспитательного процесса по программе акцент в ней делается на следующих принципах:

1) *Доступность* - обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности детей.

2) *Систематичность* – регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнения техники их выполнения.

- 3) *Закрепление навыков* - многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.
- 4) *Индивидуально-дифференциальный подход* - учет особенностей возраста, состояния здоровья каждого ребенка.
- 5) *Сознательность* – понимание пользы выполнения упражнения, потребность их выполнять.

2.2. Формы аттестации. Оценочные материалы

Периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточного контроля обучающихся по программе осуществляется согласно календарного учебного графика.

Для определения результата усвоения программы разработан пакет контрольно-измерительных материалов, который позволяет увидеть результат деятельности каждого ребенка.

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов детей включает в себя входной, текущий и промежуточный (итоговый) контроль.

Входной контроль проводится в форме сдачи нормативов с целью выявления возможностей обучающихся.

Текущий контроль представляет операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего контроля: персонифицированные мониторинговые исследования, сдача контрольных нормативов по мини - футболу, включающие проверку сформированности базового уровня.

Промежуточный контроль представляет уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточного контроля: сдача контрольных тестов и нормативов.

Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании обучения по программе. Основной показатель освоения программы - выполнение программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Формы итогового контроля: сдача контрольных нормативов (типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету мини-футбол, сдача нормативов).

Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все результаты заносятся в итоговый протокол результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы аттестации: опрос, контрольное тестирование, выполнение контрольных тестов, сдача нормативов, соревнования.

Оценочные материалы

Критерии оценки достижения результатов.

Критерии оценки образовательных результатов для определения уровня и качества освоения программы (Приложение 1). Результаты освоения программы учебной группой вносятся по итогам входной диагностики, промежуточной и итоговой аттестации в «Карту результативности учебной группы» (Приложении 2) и «Итоговый протокол результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся (Приложении 3). Результаты освоения программы каждым из обучающихся вносятся в «Протокол №1 ..., Протокол №2 ...» (Приложения 4 и 5). Используется в работе фонд оценочных материалов (Приложение 7).

2.3.Список литературы

Литература для педагога:

- нормативные документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).
2. 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).
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Устав Муниципального казённого общеобразовательного учреждения «Ницинская средняя общеобразовательная школа».

- литература, использованная при составлении программы:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе», Издательство: «Советский спорт», 2006. - 224с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2009. - 144с.
3. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие. – Москва, РФС: Искусство наука и спорт, 2015. – 120с.
4. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. – М.: Физическая культура, 2007 – 112с.
5. Годик М.А. Педагогические основы нормирования и контроля соревновательных и тренировочных нагрузок: Дисс. доктора пед. наук. – М., 1982 – 373с.
6. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Учебно - методическое пособие – 2-е изд. - М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 112с.
7. Голомазов С.В. Футбол: теоретические основы и методика контроля технического мастерства : [учебно-методическое пособие] / Голомазов С. В., Чирва Б. Г. - [2-е изд.]. - Москва: ТВТ Дивизион, 2006. - 79с.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Ткачук В.Г., Кондратьев А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 1989 – 190с.
9. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет. Учебно-методическое пособие. Автор: Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. – 2015 г. – 143с.
10. Кузнецов В.В. Специальная силовая подготовка спортсмена. – М.: Советская Россия, 1975 – 208с.
11. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей уроков физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – Москва: РФС, 2012. – 96с.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Э.Н. Алиев «Мини-футбол – игра для всех»/ Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007. - 264с.
13. Смышляев А.В. Футбол: техника игры: учебно-методическое пособие / А.В. Смышляев, Е.Э. Степанов, Э.Р. Франк. – Томск: Изд-во Томского политехнического университета, 2009. – 69с.
14. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов (Текст): Учебно - методическое пособие – 2-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192с.

Литература для обучающихся:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1998 г. 111с. с ил.
2. Андреев С.И. Играй в мини-футбол. - М.: «Советский спорт», 1989. – 47с.
3. Коротков И.М. «Подвижные игры для детей» М., «Советская Россия», 2002. - 160с.

ПРИЛОЖЕНИЕ

1. Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения обучающегося стр. 24
2. Карта результативности освоения образовательной программы стр. 25
3. Итоговый протокол результатов промежуточной (итоговой) аттестации обучающихся стр. 26
4. Протокол № 1 контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» стр. 27
5. Протокол № 2 контрольно-тестовых упражнений по технической подготовке обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» стр. 28
6. Шкала оценки уровня физической и технической подготовленности обучающихся стр. 29
7. Оценочные материалы стр. 31

Критерии оценивания уровня освоения образовательной программы и динамики личностного продвижения обучающегося

Уровень	баллы	Освоение разделов программы	Знания и мастерство		Личностное и социальное развитие		
			Формирование знаний, умений, навыков	Формирование общеучебных способов деятельности	Развитие личностных свойства способностей	Воспитанность	Формирование социальных компетенций
низкий уровень	0 - 4	Менее 1/3	Знание (воспроизводит термины, понятия, представления, суждения, гипотезы, теории, концепции, законы и т. д.)	Выполнение со значительной помощью кого-либо (педагога, родителя, более опытного учащегося)	Ниже возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Знание элементарных норм, правил, принципов	Знание элементарных норм, правил, принципов.
средний уровень	5 - 8	1/3-2/3	Понимание (понимает смысл и значение терминов, понятий, гипотезы т. д., может объяснить своими словами, привести свои примеры, аналогии). (использует знания и умения в сходных учебных ситуациях).	Выполнение при поддержке. Разовой помощи. Консультации кого-либо.	В соответствии с возрастными, социальными, индивидуальными нормами.	Усвоение, применение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).	Усвоение элементарных норм, правил, принципов по инициативе «извне» Эмоциональная значимость (ситуативное проявление).
высокий уровень	9 – 12	2/3-практически полностью	Овладение, самостоятельный перенос на другие предметы и виды деятельности (осуществляет взаимодействие уже имеющихся знаний, умений и навыков с вновь приобретенными; использует их в различных ситуациях; уверенно использует в ежедневной практике)	Самостоятельное построение, выполнение действий, операций.	Выше возрастных, социальных, индивидуальных норм.	Поведение, построенное на убеждении; осознание назначения смысла и цели.	Поведение, построенное на убеждении; осознание значения смысла и цели.

Карта результативности освоения образовательной программы

за 20__-20__ учебный год

№	ФИ обучающегося	Освоение разделов программы			Формирование ЗУН			Формирование общеучебных способов деятельности			Развитие личностных свойств и способностей			Воспитанность			Развитие коммуникации			Достижения (кол-во) на уровне			
		начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	начало года	середина года	конец года	объединение	учреждение	район	область
1																							
2																							
3																							
4																							
5																							
6																							
7																							
8																							
9																							
10																							
0-4	низкий уровень																						
5 - 8	средний уровень																						
9-12	высокий уровень																						

**Шкала оценки уровня физической и технической
подготовленности обучающихся**

Возраст	Уровень	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка	
		<i>Мальчики: сгибание и разгибание рук в упоре</i> <i>девочки: подтягивание в висе лежа (количество раз)</i>		<i>Прыжок в длину с места (см.)</i>		<i>Челночный бег 3 x 10 м (сек)</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки
11	<i>Высокий</i>	15	13	170	156	8,6	8,8
	<i>Средний</i>	12	11	166	148	8,7	8,9
	<i>Низкий</i>	8	8	158	138	8,9	9,1
12	<i>Высокий</i>	17	15	176	164	8,5	8,7
	<i>Средний</i>	15	13	172	158	8,6	8,8
	<i>Низкий</i>	10	9	160	148	8,8	9,0
13	<i>Высокий</i>	20	17	185	175	8,4	8,6
	<i>Средний</i>	18	15	175	168	8,5	8,7
	<i>Низкий</i>	14	11	165	155	8,7	8,9
14	<i>Высокий</i>	24	20	190	182	8,3	8,5
	<i>Средний</i>	22	17	180	176	8,4	8,6
	<i>Низкий</i>	18	13	170	165	8,6	8,8
15	<i>Высокий</i>	25	22	205	190	8,2	8,4
	<i>Средний</i>	23	20	195	185	8,3	8,5
	<i>Низкий</i>	20	16	178	170	8,5	8,7
16	<i>Высокий</i>	28	25	213	190	8,2	8,4
	<i>Средний</i>	25	22	200	185	8,3	8,5
	<i>Низкий</i>	20	18	190	170	8,5	8,7
Возраст	Уровень	Техническая подготовка					
		<i>Жонглирование мячом правой- левой ногой</i>		<i>Ведение мяча 5 м, обводка 3 стоек змейкой и удар по воротам (сек.)</i>		<i>Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с места (количество попаданий)</i>	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики, девочки	
11	<i>Высокий</i>	9	6	9,7	9,9	6	
	<i>Средний</i>	7	5	9,8	10,0	5	
	<i>Низкий</i>	5	4	10,1	10,2	4	
12	<i>Высокий</i>	11	7	9,6	9,8	7	
	<i>Средний</i>	9	6	9,7	9,9	6	
	<i>Низкий</i>	7	5	10,0	10,1	5	
13	<i>Высокий</i>	13	8	9,5	9,7	8	
	<i>Средний</i>	11	7	9,6	9,8	7	
	<i>Низкий</i>	9	5	9,9	10,0	6	

14	<i>Высокий</i>	15	9	9,4	9,6	8
	<i>Средний</i>	13	8	9,5	9,7	7
	<i>Низкий</i>	11	6	9,8	9,9	6
15	<i>Высокий</i>	17	10	9,3	9,5	9
	<i>Средний</i>	15	9	9,4	9,6	8
	<i>Низкий</i>	13	7	9,7	9,9	7
16	<i>Высокий</i>	25	13	9,3	9,5	9
	<i>Средний</i>	18	9	9,4	9,6	8
	<i>Низкий</i>	13	7	9,7	9,9	7

Оценочные материалы

Примерный тест на тему «Футбол»

1. **Что необходимо выполнять перед занятиями?**
 а) заминку б) разминку в) прикидку

2. **Что необходимо делать для оказания первой помощи при ушибах?**
 а) приложить холод, сделать тугую повязку
 б) приложить тепло, растереть
 в) ничего не делать

3. **Что такое здоровый образ жизни?**
 а) чтение спортивной литературы б) просмотр спортивных передач
 в) ничего не делать г) заниматься физкультурой
4. **Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к...**
 а) улучшению спортивного результата
 б) травмам
 в) экономии сил

5. **Родина футбола?**
 а) Англия в) Франция
 б) Бразилия г) Испания

6. **Кто во время футбольного матча следит за правилами игры?**
 а) Полицейский в) Игроки
 б) Болельщики г) Судья (арбитр)

7. **Как называется обувь футболиста?**
 а) Чешки в) Футболки
 б) Бутсы г) Шиповки

8. **Игрока, который во время матча получил две желтые карточки....**
 а) удаляют до окончания игры в) удаляют на 2 минуты
 б) штрафуют г) в течение игры запрещают касаться мяча

9. **Какого игрока нет в футбольной команде?**
 а) Защитник в) Полузащитник
 б) Нападающий г) Полунападающий

10. **Как в команде называется человек, который может брать мяч руками на территории штрафной площадки?**
 а) Вратарь в) Нападающий
 б) Защитник г) Тренер

АННОТАЦИЯ

к дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

По форме обучения – очная.

Тип программы – модифицированная.

Программа базового уровня предполагает формирование умений и навыков в области физической культуры и спорта; развитие и поддержку обучающихся, проявивших интерес и определенные способности к занятиям футболом.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа базового уровня «Мини-футбол» рассчитана для мальчиков в возрасте от 11 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям данным видам спорта.

Набор детей в группу осуществляется без предварительного отбора, принимаются все желающие, проявляющие интерес к занятиям по мини-футболу и допущенные врачом к занятиям физической культуры. Количество детей в группе: 10 - 15 человек.

Программа рассчитана на 1 год обучения, 36 часов. Продолжительность занятия - 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Цель программы: формирование и развитие у обучающихся устойчивой потребности к систематическим занятиям физической культурой и спортом посредством игры в футбол.

Актуальность предлагаемой образовательной программы характеризуется тем, что в настоящее время со стороны родителей и детей растет спрос на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, поскольку дети занимающиеся спортом с раннего возраста, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников.

Современный социальный заказ на образовательные услуги обусловлен и задачами физического развития детей, которые выдвигаются в концепции модернизации российского образования. В ней подчеркивается важность физического воспитания, использование его оздоровительных, развивающих и воспитательных возможностей, формирующих у учащихся творческие способности, ценностное отношение к здоровью, нравственность.

Футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Приобщение к спорту с раннего детства даёт человеку физическую закалку, воспитывает ловкость, быстроту реакции, повышает активность, развивает чувство дружбы, честность, те развивает качества, так необходимые ребёнку во взрослой жизни.

