

Отдел образования администрации Звениговского муниципального района
Республики Марий Эл
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Звениговский лицей»

ПРИНЯТО
педагогическим советом
от «25» августа 2021 г.
Протокол № 1



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО МИНИ – ФУТБОЛУ**

Направленность: физкультурно - спортивная
Уровень: Базовый
Срок реализации: 2 года
Возраст обучающихся: 10-14 лет

Автор-составитель: Мамедкин Руслан Валерьевич,
Педагог дополнительного образования

Звенигово
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа относится к *физкультурно-спортивной* направленности.

Программа соответствует государственной политике в области дополнительного образования и разработана в соответствии с современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей // Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р;
- Приказ Министерства Просвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" // Минюст России 29.11.2018 N 52831);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций дополнительного образования детей» // Постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014 №41.

Актуальность

Способствовать потребностям современных детей и их родителей — это решение проблемы занятости в свободное и каникулярное время, и эффективное решение актуальных проблем для укрепления здоровья и повышения работоспособности организма в соответствии социальному заказу общества. Совершенствование умений и навыков.

Популяризация спортивной игры, для привлечения учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

Отличительные особенности

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к дефициту двигательной активности детей, которая с поступлением их в школу снижается наполовину. Вследствие острого дефицита физической активности, у большинства школьников наблюдаются ухудшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, зрения, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе. Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В ряду наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками футбол занимает одно из ведущих мест, что обусловлено: во-первых – её неприхотливостью (играть можно на любой более-менее ровной площадке), во-вторых экономичностью и доступностью (не требуется дорогостоящий инвентарь, достаточно мяча и простой спортивной формы). Также футбол обладает рядом интереснейших особенностей: высокая эмоциональность, постоянная динамика изменения игровой ситуации.

Футболом может заниматься любой ребенок, если нет нарушений опорно-двигательного аппарата. Учащиеся с ОВЗ могут наравне с другими воспитанниками постигать азы футбольного мастерства. Футбол, являясь одной из старейших и самых популярных спортивных игр в мире, как раз и является наиболее комплексным и универсальным средством всестороннего развития и воспитания личности ребенка. Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с психофизиологическими особенностями каждого ребенка

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧА ПРОГРАММЫ

Цель - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей посредством приобщения к игре в футбол и мини-футбол.

Задачи

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,
- сформировать различные двигательные навыки;
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

Воспитательные:

- сформировать личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.
- повысить культуру и сознательность,
- привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Заниматься в объединении «Мини-футбол» может каждый желающий соответствующего возраста, при условии предоставления заявления родителей (законных представителей) и допуска врача к занятиям в спортивной секции.

Срок реализации программы – 2 года.

На второй год обучения переводятся учащиеся, успешно закончившие первый год обучения. В группу второго года обучения могут быть зачислены учащиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

Режим занятий – два занятия по одному академическому часу в неделю (72 акад. часа в год).

Форма обучения очная. Форма проведения занятий – групповая (15 человек в группе).

КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ

Программу реализует педагог дополнительного образования - педагогический работник, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в сфере физической культуры и спорта без предъявления требований к стажу работы.

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по мини-футболу проводятся в зависимости от погодных условий - в школьном большом спортивном зале или на открытой спортивной площадке, прилегающей к территории школы. С обеих сторон спортивного зала и футбольного поля имеется разметка вратарских ворот. Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеofilmов.

Спортивный инвентарь

- футбольные мячи (15 шт.),
- скакалки (15 шт.),
- мячи баскетбольные и волейбольный (по 15 шт.),
- фишки переносные (12 шт.),

- перекладины для подтягивания в висе – 5 штук;
- гимнастические маты – 20.

Спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 10 штук;
- гимнастическая стенка – 15 пролетов

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами освоения, учащимися являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметными результатами являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- знать правила игры в мини-футбол и футбол;
- знать тактические приёмы игры в мини-футбол, уметь их правильно применять;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Набор групп. Оценка физической подготовленности.

Практика.

Привлечение обучающихся к занятиям в объединении. Сверка медицинских противопоказаний. Оценка физической подготовленности.

2. Введение

Теория

Правила безопасности при проведении занятий. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Особенности мини-футбола, его отличия от футбола. План обучения и организационные моменты.

3. Теоретическая подготовка.

Теория:

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения.

Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам

4. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас». Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз». Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы) Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных

сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на 30, 60 и 100 м. Кроссы до 1000 м. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

5 Техническая и специальная физическая подготовка.

Теория:

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол.

Прямой и резаный удар по мячу. Анализ выполнения технических приёмов. Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага.

Практические занятия:

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения, направленные на развитие скорости.

6. Тактическая подготовка.

Теория:

Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров; разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки. Выбор наиболее целесообразной контрмеры и эффективно применить её. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

Практические занятия:

Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Передача в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействию получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занятие правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7. Игровая подготовка.

Теория: Установка на игру и разбор её проведения. Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи. Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и

защите. Игра вратаря.

Практические занятия:

Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.

Учебно-тренировочные игры.

8. Контрольное и итоговое занятие.

Практические занятия.

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов.

Подведение итогов года. Анализ результатов

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

1. Теоретическая подготовка.

Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований.

Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Формирования здорового образа жизни.

2. Общая физическая подготовка.

Практические занятия:

Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами.

Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы) Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости). Бег на короткие дистанции. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

2. Техническая и специальная физическая подготовка.

Практические занятия:

Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой). Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим. Упражнения, направленные на развитие прыгучести. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц,

которые участвуют в выполнении технических приемов. Упражнения, направленные на развитие скорости.

3.Тактическая подготовка.

Практические занятия:

Отработка навыков 1 года обучения, совершенствование спортивного мастерства:

Тактика нападения: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.

Тактика защиты: Индивидуальные действия. Групповые действия. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря.

4.Игровая подготовка.

Практические занятия:

Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

5.Контрольное и итоговое занятие.

Практические занятия:

Оценка усвоения программы. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов года. Анализ результатов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор групп. Оценка физической подготовки	2		2	
2.	Вводное занятие. Правила Безопасности	2	2		Опрос
3.	Теоретическая подготовка	6	6		Тест
4.	Общая физическая Подготовка	19		19	Сдача контрольных Нормативов
5.	Техническая и специальная физическая подготовка.	10	3	7	Сдача контрольных Нормативов
6.	Тактическая подготовка	16	2	14	Сдача контрольных Нормативов
7.	Игровая подготовка	15	3	12	Наблюдение
8.	Контрольное и итоговое Занятия	2		2	Сдача контрольных Нормативов
	Итого часов	72	16	56	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Набор групп. Оценка физической подготовки	2		2	

2.	Вводное занятие. Правила Безопасности	2	2		Опрос
3.	Теоретическая подготовка	6	6		Тест
4.	Общая физическая Подготовка	19		19	Сдача контрольных Нормативов
5.	Техническая и специальная физическая подготовка.	10	3	7	Сдача контрольных Нормативов
6.	Тактическая подготовка	16	2	14	Сдача контрольных Нормативов
7.	Игровая подготовка	15	3	12	Наблюдение
8.	Контрольное и итоговое Занятия	2		2	Сдача контрольных Нормативов
	Итого часов	72	16	56	

Занятия, предусматривающие освоение теоретическими знаниями, проводятся с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий на платформе <https://classroom.google.com/>

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения, (группа)	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа 1 год обучения Малышкин Р.В.	2.09.2021	31.05.2022	36	72	2 раза в неделю по 1 акад. часа

Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	1		
2.	Набор группы. Оценка физической подготовленности.	1		
3.	Вводное. Правила безопасности.	1		
4.	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Особенности мини-футбола, его отличия от футбола. План обучения и организационные моменты.	1		
5.	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье.	1		
6.	Личная и общественная гигиена. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта.	1		

7.	Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.	1		
8.	Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.	1		
9.	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей.	1		
10.	Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к мини-футбольным и футбольным воротам.	1		
11.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости). Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки.	1		
12.	Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.	1		
13.	Упражнения для туловища.	1		
14.	Упражнения для туловища.	1		
15.	Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.	1		
16.	Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседание с партнёром, игры с элементами сопротивления.	1		
17.	Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты). Игровые задания с элементами спортивных игр: «Точный пас».	1		
18.	Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Вверх-вниз».	1		
19.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.	1		
	Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку».			
20.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Подвижная игра: «Салки по месяцам».	1		
21.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами. Игровые задания с элементами спортивных игр: «Мяч в сетку».	1		
22.	Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)	1		
23.	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, координацию.	1		
24.	Эстафеты встречные и круговые, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	1		

25.	Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).	1		
26.	Бег на 30 и 60 м.	1		
27.	Бег на 100 м	1		
28.	Кроссы до 1000 м	1		
29.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	1		
30.	Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу.	1		
31.	Анализ выполнения технических приёмов	1		
32.	Отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага	1		
33.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
34.	Упражнения, направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой)	1		
35.	Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим	1		
36.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести.	1		
37.	Упражнения, направленные на развитие быстроты	1		
38.	Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1		
39.	Упражнения, направленные на развитие скорости.	1		
40.	Оценка расстановки сил (своих и противника); предугадывание действия партнёров. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.	1		
41.	Разгадывание замысла противника, быстрый анализ складывающейся обстановки. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.	1		
42.	Индивидуальные действия без мяча. Правильно расположение на футбольном и мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать на действия партнёров и соперника.	1		
43.	Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.	1		
44.	Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.	1		
45.	Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.	1		
46.	Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.	1		
47.	Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.	1		

48.	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».	1		
49.	Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.	1		
50.	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	1		
51.	Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание».	1		
52.	Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча.	1		
53.	Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».	1		
54.	Тактика вратаря. Умение разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», Учебно-тренировочная игра в футбол	1		
55.	Тактика вратаря. Как занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	1		
56.	Установка на игру и разбор её проведения. Командные действия в мини-футболе	1		
57.	Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.	1		
58.	Владение мячом. Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.	1		
59.	Игра в нападении и защите.	1		
60.	Игра вратаря	1		
61.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
62.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
63.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
64.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
65.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
66.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
67.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
68.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
69.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		

70.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
71.	Сдача контрольных нормативов.	1		
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов	1		
Итого		72		

Календарно-тематическое планирование второго года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1.	Задачи на новый учебный год. Правила безопасности при проведении спортивных занятий и соревнований.	1		
2.	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	1		
3.	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	1		
4.	Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	1		
5.	Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность Спортсменов	1		
6.	Формирования здорового образа жизни	1		
7.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).	1		
8.	Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).	1		
9.	Упражнения для рук и плечевого пояса.	1		
10.	Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища.	1		
11.	Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.	1		
12.	Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением.	1		
13.	Упражнения в парах	1		
14.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		
15.	Общеразвивающие упражнения с предметами	1		
16.	Упражнения с мячами. Упражнения на месте	1		
17.	Упражнения с мячами. Упражнения на месте	1		
18.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	1		

19.	Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	1		
20.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой:	1		
21.	Упражнения с короткой и длинной скакалкой:	1		
22.	Подвижные игры и эстафеты	1		
23.	Подвижные игры и эстафеты	1		
24.	Легкоатлетические упражнения	1		
25.	Легкоатлетические упражнения	1		
26.	Бег на короткие дистанции.	1		
27.	Бег на короткие дистанции.	1		
28.	Бег на длинные дистанции.	1		
29.	Бег на длинные дистанции.	1		
30.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	1		
31.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.	1		
32.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
33.	Упражнения, направленные на развитие специальной ловкости.	1		
34.	Упражнения, направленные на развитие выносливости	1		
35.	Упражнения, направленные на развитие быстроты переключения от одних действий к другим.	1		
36.	Упражнения, направленные на развитие прыгучести	1		
37.	Упражнения, направленные на развитие быстроты.	1		
38.	Упражнения, направленные на развитие сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов.	1		
39.	Упражнения, направленные на развитие скорости.	1		
40.	Упражнения, направленные на развитие скорости.	1		
41.	Тактика нападения	1		
42.	Тактика нападения	1		
43.	Тактика нападения	1		
44.	Тактика нападения	1		
45.	Тактика защиты	1		
46.	Тактика защиты	1		
47.	Тактика защиты	1		
48.	Тактика защиты	1		
49.	Тактика вратаря	1		
50.	Тактика вратаря	1		
51.	Тактика вратаря	1		
52.	Тактика вратаря	1		
53.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1		
54.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1		
55.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1		
56.	Закрепление технических и тактических навыков в игровой обстановке.	1		

57.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
58.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
59.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
60.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
61.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
62.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
63.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
64.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
65.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
66.	Учебно-тренировочная игра по мини-футболу.	1		
67.	Участие в соревнованиях различного уровня	1		
68.	Участие в соревнованиях различного уровня	1		
69.	Участие в соревнованиях различного уровня	1		
70.	Участие в соревнованиях различного уровня	1		
71.	Сдача контрольных нормативов.	1		
72.	Итоговое занятие. Подведение итогов	1		
Итого		72		

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.

2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно во всех трех годах обучения в конце первого полугодия и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков.

3. Итоговый контроль - проводится ежегодно во всех трех годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой.

1 Входной контроль - осуществляется на вводном занятии. В процессе беседы с вновь пришедшими обучающимися, после показа педагогом и выполнения ими контрольных заданий и тестовых упражнений на физическую выносливость, определяется базовый уровень физических данных и умений вновь прибывших обучающихся. По результатам контроля вновь прибывшие участники распределяются по группам с одинаковой степенью развития физических данных и способностей.

2.Текущий мониторинг- проводится в середине учебного года и позволяет проследить степень усвоения обучающимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей ребенка и специальных знаний и навыков. Текущий мониторинг проводится по основным разделам образовательной программы. Итоги мониторинга фиксируются на диагностических картах и в ведомости успеваемости обучающихся.

Для оценки уровня освоения программы и развития обучающихся, предлагается выполнить контрольные задания. По каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3 Уровень освоения программы и развития ребенка выявляется по среднеарифметическому баллу. От 1 до 1,6 балла - Низкий уровень (Н), от 1,7 до 2, 5

балла – Средний уровень (С), от 2,6 до 3 баллов – Высокий уровень (В)

3. Итоговый контроль - проводится педагогом в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой. Диагностирование проводится по одним и тем же критериям, что даёт возможность наглядно увидеть динамику развития любого из рассматриваемых параметров. Итоговый мониторинг, как и текущий, проводится по основным разделам образовательной программы.

Критерии уровня освоения программного материала

1. Бег 30 метров с высокого старта. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 минутной разминки дается старт.

2. Бег 500 метров. Проводится на дорожке стадиона в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Учитывают время выполнения задания.

3. Челночный бег 3 x 10 метров. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 метров. Отмеряют 10-метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной линией кладут деревянный кубик (5см3). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней – финишной – черте, пробегая её. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. Прыжки в длину с места (см.) – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют стальной рулеткой.

5. Сгибание и разгибание рук на опоре 50 см. Выполняется из упора рук на гимнастической скамейке (положение кистей рук произвольно), туловище удерживать прямое. Руки сгибать в локтевом суставе до 90°.

6. Метание набивного мяча (1 кг.) вперед из-за головы, (см.). Выполняют из положения сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения				Результат
Общая физическая подготовка					
1.	Прыжок в длину с места (см)				180
2.	Поднимание туловища (за 30 сек., кол-во раз)				25
3.	Бег 400 м (сек.)				80
4.	Челночный бег (3x10 м, сек.)				8,3
5.	Прыжок со скакалкой (30 сек.)				50
Специальная физическая подготовка					
6.	Бег 30 м с мячом (касание мяча на каждый шаг), сек				7
7.	Удары по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой), м				28
Техническая подготовка					
8.	Жонглирование мячом, раз				10
9.	Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)				+
10.	Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)				+
11.	Удары на точность				5/10
Техническая подготовка разновозрастная					
	10 лет	11 лет	12 лет	13 Лет	
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) из 10	6	7	8	6	
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	—	—	—	10.0	
Жонглирование мячом (раз)	8	10	12	20	

Диагностическая карта «Мониторинг результатов»

Лист 1

(вид контроля _____)

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол», Малышкин Р.В.

Тема: _____

Цель: _____

Дата _____

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

№ п/п	Ф.И. обучающегося	Общая физическая подготовка				Специальная физическая подготовка		Итог освоения в баллах	Уровень освоения программы
		Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища (за 30 сек., кол-во раз)	Бег 400 м (сек.)	Челночный бег (3x10 м, сек.)	Прыжок со скакалкой (30 сек.)	Бег 30 м с мячом		
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ										
№ п/п	Ф.И. обучающегося	Техническая подготовка				Техническая подготовка разновозрастная			Итог в баллах	Уровень освоения программы
		Жонглирование мячом, раз	Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)	Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)	Удары на точность	Удар по мячу ногой на точность	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	Жонглирование мячом		
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										
11										
12										
13										
14										
15										

Примечание:

- по каждому показателю выставляются баллы по трехбалльной шкале: 1, 2, 3, (низкий уровень (Н), средний уровень (С), высокий уровень (В))

- уровень освоения программы выявляется по среднеарифметическому баллу - графа «Итог освоения в баллах», который заносится в графу «Уровень освоения программы» согласно шкалы.

Максимальное количество баллов – 21х2, всего 42 балла (100%).

Шкалирование результатов мониторинга

Кол-во баллов	Требования по теоретической подготовке	Требования по практической подготовке	Результат
100-75%	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренных программой	Освоил в полном объеме практические умения, успешно продемонстрировал все необходимые танцевальные элементы	Программа освоена в полном объеме Высокий уровень
74-50%	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, успешно продемонстрировал большую танцевальных элементов	Программа освоена частично Средний уровень
Менее 50 %	Освоил меньше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, продемонстрировал часть танцевальных элементов	Не освоил программу Низкий уровень

Низкий уровень

Учебный материал усваивается бессистемно. Обучающейся овладел менее ½ объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Работоспособность крайне низкая. Осваивает легкие задания.

Есть недостатки также в личностных качествах: ребёнок эмоционально неустойчив, проявляет недоверие к окружающим, боится общения. Часто наблюдаются негативные реакции на просьбы взрослых, капризы.

Средний уровень

Ребёнок овладел не менее 1/2 объема теоретических знаний и практических умений, навыков, предусмотренных программой. Осваивает задания средней сложности.

Личностные качества соответствуют «средним», «нормальным»: у ребёнка преобладает эмоционально-положительное настроение, приветлив с окружающими, проявляет активный интерес к словам и действиям сверстников и взрослых.

Высокий уровень

Обучающейся показывает высокий уровень знаний теоретического материала, овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой. Осваивает задания повышенной трудности.

Личностные характеристики соответствуют нормам поведения детей данного возраста: ребёнок сохраняет жизнерадостное настроение, проявляет активность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНТЕРНЕТ РЕСУРСЫ

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.

2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
4. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско- юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008.
5. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007.
6. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. -2007. - №7.
7. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Дюкина, Л.А.Профессиональная подготовка будущих учителей физической культуры в условиях применения коллективного способа обучения. - Йошкар-Ола, 2000.
9. Зеленцов, А.С. Техничко- тактические действия футболистов: проблемы совершенствования. – М.: Физкультура и спорт, 2012.
10. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001.
11. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко.- М.: Советский спорт, 2008. 96 с.
12. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007.
13. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с.

Литература для учащихся.

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009.
2. Денни Милке. Футбол. Основы игры. - М.: Астрель, 2007.
3. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014.
4. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с.
5. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А. Физические упражнения и подвижные игры.
6. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.
7. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014.
8. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008.

Интернет-ресурсы

- <https://www.youtube.com/watch?v=rFHld8cqngq>
[https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ&list=PLLNJP5QfrbX5D-
НаXM2yOkptGNsciuteA](https://www.youtube.com/watch?v=D2g6Ox8HPMQ&list=PLLNJP5QfrbX5D-НаXM2yOkptGNsciuteA)
<https://www.youtube.com/watch?v=mENmdmBiNF>