

Отдел образования Администрации
МО «Ленский муниципальный район»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
«Комплексный Центр дополнительного образования»

Согласовано
заместитель директора
по УВР
«08» августа 2022 г.

А.С. Самсонова

Утверждаю
Директор МБОУ ДОД КЦДО
_____ С.В. Коржаков
на основании приказа
от «09» августа 2022 г. № 113-ОД

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини-футбол 1-4 класс»
для детей 7 – 10 лет.
Срок реализации программы: 1 год.
Направление: физкультурно-спортивное.

Автор-составитель:
Митрошина Анастасия Сергеевна,
педагог дополнительного образования.

с. Яренск
2022г.

Структура программы

1. Паспорт программы
2. Пояснительная записка
3. Учебно-тематический план
4. Календарный учебный график
5. Содержание изучаемого курса
6. Планируемые результаты
7. Формы аттестации обучающихся
8. Условия реализации программы
9. Перечень учебно-методического обеспечения
10. Список литературы
11. Приложения к программе

1. Паспорт
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Физическая культура в детском саду»

№	Наименование	Описание
1.	Образовательное учреждение, населенный пункт	Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования», с Яренск
2.	Принято, дата	Педагогический совет, от 27.05.2022
3.	Утверждено, дата	Директор, приказ от 27.05.2022
4.	Название ОП	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол 1-4кл»
5.	Срок реализации	1 год
6.	Автор – разработчик, ФИО, должность	Автор – составитель Митрошина Анастасия Сергеевна, педагог дополнительного образования
7.	Территория, год	с. Яренск, 2022
8.	Тип программы	Общеобразовательная общеразвивающая
9.	Направленность	физкультурно-спортивное
10.	Актуальность	Состоит в том, что 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.
11.	Отличительные особенности	Отличительные особенности дополнительной образовательной программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся на занятиях является не только общеразвивающая подготовка школьников, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития воспитанников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к физическим упражнениям. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей учащихся.
12.	Педагогическая	Специально подобранные игровые упражнения,

	целесообразность программы	<p>выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.</p>
13.	Цель	<p>являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки</p>
14.	Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию учащихся;

		<ul style="list-style-type: none"> • популяризация футбола как вида спорта и активного отдыха; • формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом; • обучение технике и тактике игры; • развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости); • формирование необходимых теоретических знаний; • воспитание моральных и волевых качеств.
15.	Возраст детей	7-11 лет
16.	Продолжительность занятия	40мин
17.	Формы занятий	Тип занятий: индивидуальный, индивидуально – групповой, групповой, в парах, фронтальный и др.
18.	Режим занятий	Четыре занятия в неделю
19.	Ожидаемые результаты	<p>Личностными результатами является</p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p> <p>Метапредметные результаты включают</p> <p>— характеризовать явления (действия и поступки),</p>

	<p>давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p style="text-align: center;">Предметные результаты</p> <p>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;</p> <p>— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;</p> <p>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;</p> <p>— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;</p> <p>— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и</p>
--	---

		находить ошибки, эффективно их исправлять; — подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
20.	Способы определения результативности	Стартовый мониторинг – проводится в сентябре каждого учебного года перед началом освоения программы воспитанниками старшей группы. Итоговая оценка проводится в конце учебного года по результатам освоения программы воспитанниками старшей группы
21.	Формы контроля	Мониторинг, контрольная сдачи нормативов.

1. Пояснительная записка

Программа «Мини-футбол 1-4кл» педагога дополнительного образования Митрошина А.С. разработана с учётом особенностей организации физкультурно-спортивной деятельности детей школьного возраста в условиях сельской местности и влияния климатических факторов региона, в соответствии с:

- Федеральным законом от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Концепцией развития дополнительного образования детей от 31.03.2022г. № 678-р;
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.11.2015 № 09-3242);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"";

- Приказом Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации №542 от 19.06.2017 г. «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на 2018-2021 годы», утвержденных обновленных государственных требованиях к уровню физической подготовленности населения от 01.01.2018 г.;

- Уставом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Комплексный Центр дополнительного образования» (МБОУ ДОД КЦДО);

- Положением о детских объединениях МБОУ ДОД КЦДО;

- Положением о программе педагога дополнительного образования МБОУ ДОД КЦДО.

Актуальность.

данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении

состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

Цель программы : приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Обучающие:

- ознакомить обучающихся с правилами игры мини-футбол;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- продолжать знакомить детей с техникой игры в мини-футбол;
- ознакомить обучающихся с правилами проведения соревнований по мини- футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- учить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений.

Развивающие:

- развивать ловкость, быстроту, координацию, реакцию движений;
- развивать кругозор обучающихся: знакомить с историей футбола;
- развивать интерес к мини- футболу как виду спорта.

Воспитательные:

- воспитание высоких моральных и волевых качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитывать у обучающихся умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность.

Отличительные особенности программы

Основное отличие данной программы в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области мини-футбола. Это сделано для расширения кругозора занимающихся в данном виде спорта.

Данная программа разработана с учетом новых требований к дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Задания в программе подобраны по принципу: от простого к сложному.

Программа разработана в соответствии со стартовым уровнем.

Программа реализуется на уровне образовательного учреждения в группах постоянного состава.

Педагог должен отвечать следующим требованиям:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;

- умение убеждать, увлекать детей;

- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;

- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;

- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся.

Характеристика обучающихся

В данной программе представлена модель занятий, разработанная на основе данных о возрастных, индивидуальных и психофизиологических особенностях детей 7-11 лет.

Возраст и условия набора в группу

Программа предназначена для детей 7-11 лет.

Вид группы – профильная начальная подготовка.

Состав группы – постоянный.

Количественный состав группы: до 20 человек.

В коллектив принимаются все желающие, по собеседованию, не имеющие медицинских противопоказаний, согласно предоставленной справки. Набор производится с начала учебного года. Возможен добор обучающихся в объединении в процессе учебного года.

Зачисление на обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе производится в соответствии с действующим

законодательством и утвержденным порядком приёма обучаемых в МБОУ ДОД КЦДО.

Формы и режим занятий по программе.

Объём программы и режим занятий

Продолжительность образовательного процесса – 1 год, количество учебных недель 34, с 12 сентября по 25 мая. Общий объём программы – 136 учебных часа в год. Режим занятия – 4 час в неделю.

Формы занятий: индивидуальные, индивидуально – групповые, групповые, в парах, фронтальные, групповые, подгрупповые занятия.

Методы обучения, используемые в реализации программы:

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно - тренировочные занятия, соревнования. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Теоретические занятия проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается 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 применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения,

наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Структура занятий

Структура занятий состоит из трех частей: вводная, основная и заключительная части. Вводная: сообщение темы и цели занятия, актуализация опорных навыков и умений обучающихся, начальная мотивация деятельности (3-5 минут), основная: освоение нового материала, обобщение и систематизация, полученных знаний, выполнение практического задания (15-20 минут) и заключительная часть: игровая деятельность, подведение итогов, поощрение обучающихся (20-27 минут).

Основные принципы реализации программы

Программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

принцип сознательности и активности, который предусматривает, прежде всего, воспитание осмысленного овладения техникой спортивных упражнений;

принцип наглядности, который предусматривает использование при обучении демонстрации приемов, видео - и фотоматериалов, словесное описание нового приема;

принцип систематичности, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности обучающихся

принцип гуманистической направленности обучения, устанавливающий равноправное партнерство между всеми участниками образовательной деятельности;

принцип индивидуальности – учет возрастных особенностей, учет индивидуальных особенностей каждого ребенка;

принцип постепенного повышения требований – постепенная постановка и выполнение ребенком более трудных заданий, увеличении объема и интенсивности нагрузки. Последовательность, регулярность, чередование нагрузок с отдыхом;

принцип вариативности и свободы выбора необходим для самореализации личности;

принцип индивидуализации - имеет значение для осуществления личностно-ориентированного подхода в процессе эстетического воспитания и творческого развития личности обучающихся;

принцип диалогичности - предусматривает познание мира (через активный диалог при усвоении предлагаемого материала).

Ожидаемые результаты освоения программы

1 Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;

2 дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1 об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2 о физических качествах и правилах их тестирования;

3 основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

4 уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

5 организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

К концу учебного года учащиеся:

1

Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2

Осваивают основные средства ОФП

3

Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

4

Выполняют основные действия игры вратаря.

5

Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

6

Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

7

Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),

8

Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

9

Играют в мини-футбол.

10 Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

Формы подведения итогов реализации программы

Качество освоения программы выявляется через:

- сдачу нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Степень достижения планируемых результатов программы определяется через наблюдение, педагогический мониторинг, педагогический контроль (текущий, тематический итоговый), анкетирование родителей (законных представителей).

Организационно - педагогические условия реализации программы

Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы включает в себя календарный учебный график, планируемые результаты, систему оценки достижения планируемых результатов, методические материалы, условия реализации, которые описаны в каждой части.

3. Учебно-тематический план

Учебный план является неотъемлемой частью программы и определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении. Учебный план, составленный с учетом вышеизложенных задач, рассчитан на 34 недели занятий и определяет последовательность освоения содержания программы объем часов по каждому разделу программы.

№	Содержание занятия	Количество часов			Формы аттестации, контроля
		Все го	Теория (часов)	Практика (часов)	
1.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировок по "Мини-футболу"	2	1	1	Беседа, опрос Наблюдение

	Вводное занятие. Правила игры. Учебная игра				
2	Техническая подготовка	32	30	2	Беседа, опрос Наблюдение
3	Тактическая подготовка	38	36	2	Беседа, опрос Наблюдение
4	Общая физическая подготовка	20	18	2	Беседа, опрос Наблюдение
5	Специальная физическая подготовка	20	18	2	Беседа, опрос Наблюдение
6	Игровая подготовка	20	18	2	Беседа, опрос Наблюдение
7	Контрольные испытания	4	2	2	Диагностика, мониторинг
	Всего	136			

4. Календарный учебный график

Дата начала и окончания учебного процесса: 12 сентября 2022г. - 25 мая 2023г.

Количество учебных недель: 34

Период прохождения материала	Количество во часов	Форма занятия	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1 неделя	1	Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения тренировок по "Мини-футболу" Основные гигиенические	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос по теме, беседа. Наблюдение

			<p>требования. Основные правила игры в футбол Техника передвижения футболиста. Учебная игра</p>		
2 неделя	1	<p>Рассказ, Объяснение нового материала. Показ, опробование.</p>	<p>Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).</p>	<p>Физкультурно- оздоровительный комплекс</p>	<p>Опрос по теме, беседа. Наблюдение</p>
3 неделя	1	<p>Рассказ, показ, опробование.</p>	<p>Контрольные нормативы: ОФП.</p>	<p>Физкультурно- оздоровительный комплекс</p>	<p>Протокол занятия. Мониторинг.</p>
4 неделя	1	<p>Рассказ, показ, опробование.</p>	<p>Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.</p>	<p>Физкультурно- оздоровительный комплекс</p>	<p>Протокол занятия. Мониторинг.</p>
5 неделя	1	<p>Рассказ, показ, опробование</p>	<p>Упражнения для развития скоростно- силовых качеств. Ведение мяча. Ведение мяча. Учебно- тренировочная игра с заданиями.</p>	<p>Физкультурно- оздоровительный комплекс</p>	<p>Беседа, наблюдение</p>
6 неделя	1	<p>Рассказ, показ, опробование</p>	<p>Удары по мячу ногой. Учебно- тренировочная игра с заданиями. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.</p>	<p>Физкультурно- оздоровительный комплекс</p>	<p>Беседа, наблюдение</p>
7 неделя	1	<p>Рассказ, показ, опробование</p>	<p>Упражнения для развития ловкости. Удары</p>	<p>Физкультурно- оздоровительный комплекс</p>	<p>Беседа, наблюдение</p>

		ие	по мячу ногой после выполнения технических действий.		
8 неделя	1	Рассказ, показ, опробован ие	Легкоатлетически е упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. пражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	Физкультурно-оздоровительны й комплекс	Беседа, наблюдени е
9 неделя	1	Рассказ, показ, опробован ие	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	Физкультурно-оздоровительны й комплекс	Беседа, наблюдени е
10 неделя	1	Рассказ,	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах. эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	Физкультурно-оздоровительны й комплекс	Опрос, беседа
11 неделя	1	Объяснени е нового материала. Показ, опробован ие	Передачи мяча в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями Упражнения для развития ловкости.	Физкультурно-оздоровительны й комплекс	Беседа, наблюдени е
12 неделя	1	Объяснени е нового материала. Показ, опробован	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	Физкультурно-оздоровительны й комплекс	Беседа, наблюдени е

		ие			
13 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
14 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
15 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой. Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
16 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
17 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча. Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
18 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча. Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Опрос, беседа
19 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча. Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
20 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение

		ие	Упражнения со скакалкой. Финты (обманные действия).		
21 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
23 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». Учебная игра	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
24 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
25 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
26 неделя	1	Объяснение нового материала. Показ, опробование	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
27 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Итоги соревнований, протокол
28 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Футбольная эстафета	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
29 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Отработка технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение

30 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
31 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
32 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
33 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Беседа, наблюдение
34 неделя	1	Рассказ, показ, опробование.	Итоговый мониторинг	Физкультурно-оздоровительный комплекс	Протокол занятия. Мониторинг.

5. Содержание программы

Вводное занятие: техника безопасности, гигиенические навыки, правила игры, организация и проведение соревнований по футболу и мини-футболу

ОФП:

1. **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

2. Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

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

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

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
 - Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
 - Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
 - Выпрыгивание из полу-приседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
 - Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- Прыжки через скакалку.
- Напрыгивание на предметы различной высоты. · Серия прыжков с преодолением препятствий.

4. Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
- Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед наперегонки.
- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

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

5. Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится

выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости

и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

6. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Ведение мяча головой.

7. Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют

упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

8. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

6. Формы аттестации обучающихся

- Одним из важных вопросов в управлении тренировочным процессом дошкольников является система педагогического контроля. Для оценки

эффективности средств и методов тренировки контроль используется в соответствии с контрольными нормативами для выявления динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Гигиенические требования:

- непосредственно образовательная деятельность проводится в чистом проветренном, хорошо освещенном помещении;
- использование разных форм работы;
- контроль за положительной атмосферой на занятиях.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, организованный в соответствии с САНПиН;

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования Митрошина Анастасия Сергеевна. Педагог 1 раз в 3 года проходит курсовые мероприятия в АО ИОО по профилю деятельности. Профессиональные компетенции педагога соответствуют профессиональному стандарту «Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования детей и взрослых».

9. Перечень учебно-методического обеспечения

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие футбольного поля . с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Свисток, секундомер

Ворота футбольные с сеткой;

Мячи футбольные;

Гимнастические маты;

Гимнастическая стенка;

Спортивный инвентарь(Координационные лестницы, фишки, Гантели, тренажеры, мячи набивные, гантели различной тяжести, скакалки)

10. Список информационных источников

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004.

2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.
3. Жан - Люк Чесно, Жерар Дюрэ. Футбол. Обучение базовой технике. М.ТВТ Дивизион. 2006.
4. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Коуэрвер В., Ткачук В.Г. Уроки футбола. Киев. Здоровье.1985.
5. Лапшин О.Б. - Теория и методика подготовки юных футболистов. М.;2010.
6. «О введении в действие санитарно - эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2. 4. 1252 - 03». 3 апреля 2003 г.
7. Письмо Минобр и науки от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях программам дополнительного образования детей».
8. Родионов А.В., Родионов В.А. Физическое развитие и психическое здоровье. Программа развития личности ребенка средствами физической активности в 1-4 классах. - М.: ТЕИС,1997. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Н. Книга тренера по футболу. Киев. Здоровье.1988.
9. Футбол в школе. Практическое пособие по организации и проведению в средних общеобразовательных школах уроков по футболу. М. Terra - Спорт, Олимпия пресс. 2002.
10. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах. Программа и методические рекомендации для учебно - тренировочной работы в спортивных школах подготовлены Российским футбольным союзом под общей редакцией Хомутского З.С. М., Лужнецкая наб., 8, Российский футбольный союз. 1996.
11. Футбол. Учебная программа для спортивных школ. Программа подготовлена Управлением футбола Спорткомитета СССР под общей редакцией Выжгина В.А., М. Типография В\о «Союзспортобеспечение». 1981.
12. Футбол. Учебник для институтов физической культуры. Под общ.ред. М.С. Полишкиса, В.А.Выжгина М. Физкультура, образование и наука. 1999.
13. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. изд. Центр «Академия». 2000.
14. Четырко А.М. Футбол. Программа для детско - юношеских спортивных школ (Комплексных и специализированных) М. Издательско-полиграфическое предприятие МГС «Динамо». 1972.

11.

Приложения к программе

Общие методические указания к организации работы

Проверка физической подготовленности детей проводится 2 раза в год – в сентябре и мае. Подбираются упражнения для разминки к каждому из видов движений, знакомят детей с правилами выполнения заданий и командами. Готовятся протоколы обследования.

Оценивается состояние здоровья детей и в случае необходимости освобождают от выполнения заданий.

Результаты обследования анализируются и обсуждаются на педсоветах, родительских собраниях.

Методики обследования уровня физической подготовленности детей

Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

№	Контрольные упражнения	Возраст 7-11 лет
1	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,2-6,4сек
2	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50м
3	Жонглирование мячом	10-12
4	Удар по мячу ногой на точность	5-6
5	Бросок мяча рукой на дальность	8-10

1. **Бег 30 м** с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

2. **Удар по футбольному мячу на дальность** выполняется на стадионе или любой ровной площадке в "коридор" шириной 20 м. Удар выполняется с разбега любым способом правой или левой ногой (по выбору участника) по неподвижному мячу с обозначенной линии. По готовности участника судья подает команду на выполнение испытания.

3. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

4. Удары по мячу ногой на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м

5. Бросок мяча рукой на дальность Выполняется по коридору шириной 3 м. Разбег не более четырех шагов.