Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 657 Приморского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на Педагогическом совете
Протокол от 06.06.2023 № 06

УТВЕРЖДЕНА

Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00F84B50BBE45292B371BB0FFF944B03D2
Владелец: Раева Елена Владимировна
Действителен: с 23.01.2023 до 17.04.2024

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Возраст учащихся 10-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Санкт-Петербург
2023

Пояснительная записка

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

Учебный курс Программы выполняет особую роль, так как обладает большим развивающим потенциалом. Специфика курса состоит в том, что он строится на психологической и дидактической базе, которая является в школьном возрасте необходимым звеном целостного процесса духовного, нравственного и физического развития.

Мини-футбол - игра двух команд на специальном поле, цель которых — забить как можно больше мячей ногами или любой другой частью тела (кроме рук) в ворота соперника.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

Программа составлена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 10-16 лет, с учетом материально-технической оснащенности, регионально-климатических условий, знаний физического развития, подготовленности, психических и интеллектуальных возможностей детей.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Нормативно-правовые основания проектирования и реализации программы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации м осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организации воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
7. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

Актуальность и педагогическая целесообразность Программы.

Актуальность данной программы дополнительного образования заключается 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.

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 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.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

— личностная ориентация образования;
— профильность;
— практическая направленность;
— мобильность;
— разноуровневость;

реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Отличительные особенности Программы состоят в том, чтобы учащиеся смогли самостоятельное играть в мини-футбол, применять полученные на занятиях навыки в повседневной жизни, в организации собственного досуга, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели, принимать участие в соревнованиях различного уровня.

Учащиеся получат опыт:

— организовывать свой досуг и проводить самостоятельно игры;
— уметь взаимодействовать с другими детьми в процессе занятий;
— участия в соревнованиях

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся, и обеспечивается баланс между двигательно-активными и статическими занятиями. Форма проведения занятий отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста. Главное отличие - желание ребенка посещать данное объединение.

Объем освоения Программы – базовый.

Срок освоения программы – 2 года.

Цель Программы физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол.

Основными направлениями работы является:

— диагностика и развитие уровня овладения двигательными умениями и навыками;

— диагностика и поддержание необходимого уровня развития физических качеств;

— увеличение количества двигательных умений и навыков учеников;

— развитие коллективизма;

— расширение представлений о возможностях собственного организма.

Задачи:

— приобщение детей к мини-футболу, здоровому образу жизни;

— содействие гармоничному физическому развитию;

— формирование и совершенствование важных двигательных умений и навыков;

— воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам;

— формирование коммуникативных компетенций;

— воспитание коллективизма

— укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

— овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой мини-футбола.

— воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

— приобретение практических навыков и теоретических знаний в области мини-футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, соревнований, бесед, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

В ходе достижения цели Программы решаются следующие **задачи.**

1. *Обучающие*:

— формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в мини-футболе;

— освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

— обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

— овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

— освоение ударов по мячу и остановок мяча;

— овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
— освоение техники ведения мяча;
— освоение техники ударов по воротам;
— закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
— освоение тактики игры.

2. *Воспитательные*:

— общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств;
— формировать культуру здорового образа жизни;
— воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков;
— формирование осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни;
— воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим;
— воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
— воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
— воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
— приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

3. *Коррекционно-компенсаторные*:

— преодоление двигательных нарушений;
— укрепление и сохранение здоровья;
— повышение физиологической активности органов и систем организма;
— укрепление и развитие систем организма;
— коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата;
— коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
— коррекция и развитие общей и мелкой моторики;
— обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья обучающихся.

4. *Развивающие*:

— повышение толерантности к нагрузке;
— развитие физических качеств;
— формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера;
— увеличение количества выполняемых двигательных действий;
— обогащение словарного запаса;
— развить тактические навыки и умения игры;
— развить физические и специальные качества;
— укрепить здоровье;
— расширить функциональные возможности организма.

Общая характеристика курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

При организации занятий учитываются возрастные особенности обучающихся. Форма их проведения отличается от урочной системы обучения, т.к. задания могут корректироваться и в группе могут быть учащиеся разного возраста, физического и психического развития. Главное отличие – добровольное посещение данных занятий.

Категория обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характеризуется наличием различных проблем в двигательной сфере: от общего недостатка двигательного опыта и слабой организации произвольных движений из-за нарушений развития сенсорной системы до двигательных нарушений неврологического генеза.

Причинами нарушений двигательной сферы являются различные специфические проявления синдромальных нарушений, заболевания центральной нервной системы и опорно-двигательного аппарата. У многих учеников отмечаются такие вторичные костно-мышечные осложнения как нарушения осанки, сколиозы, изменения формы стопы, контрактуры конечностей и т.д.

Выраженные нарушения сенсорно-перцептивных процессов, преобладающие в структуре нарушений при умственной отсталости (интеллектуальных нарушениях), усугубляют восприятие ребенком собственного тела, что дополнительно затрудняет произвольное овладение движениями и их синхронизацию.

Курс физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» напрямую связан с другими предметами учебного плана, поскольку любая деятельность имеет двигательный аспект, будь то поддержание какого-либо положения, передвижение в пространстве, выполнение действий с предметами, участие в игровой деятельности или общение с другими людьми.

Адресат программы: учащихся 10-16 лет.

Условия приема в объединение:

- без отбора (принимаются все желающие);
- заявление от родителей для зачисления в объединение;
- медицинский допуск врача.

Срок реализации Программы - 2 года. Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий.

Кадровый состав группы от 6 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва).

Количество учебных часов в год – 144 часа.

Всего для освоения Программы - 288 часов.

Форма занятий: групповая.

Критерии эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Оценка эффективности курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» осуществляется с помощью стартового, текущего и итогового контроля.

Стартовый контроль - проводится педагогом с целью выявления способностей обучающихся, в начале учебного года.

Текущий — это систематическая проверка усвоения знаний, умений, навыков на каждом занятии.

Итоговый контроль – проводится педагогом с целью выявления достигнутого уровня развития физических качеств и двигательных умений, в конце учебного года.

Кроме знаний, умений и навыков, содержанием проверки достижений является социальное и общепсихологическое развитие обучающихся, поскольку реализация программы не только формирует знания, но и воспитывает и развивает. Содержанием контроля является также сформированность мотивов учения и деятельности, такие социальные качества, как чувство ответственности, моральные нормы и поведение (наблюдение, диагностические методики).

Аттестация обучающихся проходит на итоговом занятии. Формы подведения итогов: контрольная игра. В течение года проводится текущий контроль в форме стартового, промежуточного и итогового контроля.

Контроль результатов деятельности по программе проводится в следующих формах:

— наблюдение за индивидуальным развитием учащегося в процессе тренировочных занятий;
— проверка выполнения отдельных упражнений;
— выполнение установленных для каждого индивидуально заданий;
— контрольные игры;
— участие учащихся в соревнованиях по мини-футболу.

Используются методы: наблюдение. Результаты контроля заносятся в диагностическую карту.

Формы аттестации и способы определения результативности освоения Программы.

— педагогическое наблюдение в процессе занятий;
— собеседование;
— проверка выполнения отдельных двигательных действий;
— стартовый и итоговый контроль.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для 1 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

<u>Личностные результаты:</u>

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

— уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

— формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— принятие своих физических возможностей;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

— осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— мотивация двигательной активности;

— поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;

— уметь выполнять основные двигательные действия;

— уметь управлять дыханием;

— уметь ориентироваться в пространстве;

— участвовать в двигательной и игровой деятельности;

— уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;

— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;

— уметь выполнять комплекс ОРУ;

— знать правила игры в мини-футбол;

— уметь выполнять удары по мячу ногой на месте;

— уметь выполнять ведение мяча;

— уметь выполнять передачу мяча различными способами;

— уметь вводить мяч из-за боковой линии;

— знать индивидуальную, групповую тактику игры мини-футбол в нападении;

— знать индивидуальную, групповую тактику игры в мини-футбол в защите;

— уметь выполнять остановку мяча ногой;

— знать технику игры вратаря.

Планируемые результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для 2 года обучения

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни.

Личностные результаты:

— осознание себя как гражданина России;

— чувство гордости за свою Родину;

— уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам

— уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

— формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

— овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире;

— формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия;

— принятие своих физических возможностей;

— развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

— присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств;

— осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— эстетические потребности, ценности и чувства;

— соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

— проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Минимальный уровень (обязательный):

— мотивация двигательной активности;

— поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений;
— уметь выполнять основные двигательные действия;
— уметь управлять дыханием;
— уметь ориентироваться в пространстве;
— участвовать в двигательной и игровой деятельности;
— уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень:

— уметь выполнять ранее изученные движения;
— уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами;
— уметь выполнять комплекс ОРУ;
— знать правила игры в мини-футбол;
— уметь выполнять удары по мячу ногой на месте;
— уметь выполнять удары по мячу ногой в движении;
— уметь выполнять удары по мячу головой;
— уметь выполнять ведение мяча;
— уметь выполнять передачу мяча различными способами;
— уметь вводить мяч из-за боковой линии;
— знать индивидуальную тактику игры мини-футбол в нападении;
— знать групповую тактику игры мини-футбол в нападении;
— знать командную тактику игры мини-футбол в нападении;
— знать индивидуальную тактику игры в мини-футбол в защите;
— знать групповую тактику игры в мини-футбол в защите;
— знать командную тактику игры в мини-футбол в защите;
— уметь выполнять остановку мяча ногой различными способами;
— уметь выполнять ввод мяча из-за лицевой линии;
— знать технику игры вратаря;
— знать тактику игры вратаря в нападении;
— знать тактику игры вратаря в защите;
— уметь выполнять штрафной удар;
— уметь выполнять пенальти.

Содержание курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	29	-	29	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	22	-	22	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение
7	Игровая подготовка	27	-	27	Педагогическое наблюдение
8	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	2	142	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Стартовый контроль
2.	Теоретическая подготовка	2	-	2	Педагогическое наблюдение
3	Общая физическая подготовка	22	-	22	Педагогическое наблюдение
4	Специальная физическая подготовка	24	-	24	Педагогическое наблюдение
5	Техническая подготовка	34	-	34	Педагогическое наблюдение
6	Тактическая подготовка	34	-	34	Педагогическое наблюдение
7	Игровая подготовка	24	-	24	Педагогическое наблюдение

8	Итоговое занятие	2	1	1	Итоговый контроль
Итого		144	2	142	

Сводный учебный план

№	Название программы	Всего часов		
		1-й год	2-й год	
1.	**«Мини-футбол»**	144	144	**288**

УТВЕРЖДЕН
Приказ от 09.06.2023 № 112
Директор _____Е.В. Раева
ПОДПИСАНА ЭЦП

Календарный учебный график реализации адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Год обучения	**Дата начала занятий**	**Дата окончания занятий**	**Кол-во учебных недель**	**Кол-во учебных часов**	**Режим занятий**
1 год	1 сентября	до 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва)
2 год	1 сентября	до 31 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа (без перерыва)

Методическое обеспечение программы

На занятиях используются преимущественно упражнения из мини-футбола. Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося, применяются упражнения общей (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП). Обучение мини-футболу происходит с помощью специальных упражнений, чтобы учащихся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных умений и навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному». При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные технические элементы, если

возможно их разделение. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде. Тактические взаимодействия изучаются в зависимости от их уровня сложности, от индивидуальных до командных взаимодействий. Игровая подготовка заключается в различных подвижных играх и эстафетах с элементами мини-футбола, а также непосредственно самой игре в мини-футбол.

Методы обучения

На занятиях по подвижным играм применяются различные методы обучения:

— Словесный метод обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, рассказ, инструктаж, описание, объяснение.

— Наглядный – показ педагогом элементов, упражнений и движений.

— Практический метод обучения представлен целостным и раздельным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные методы выполнения упражнений:

— повторный;
— игровой;
— равномерный;
— переменный;
— круговой тренировки;
— соревновательный.

Принципы построения программы:

— от простого к сложному;
— личносто-ориентированный подход;
— доступность;
— системность;
— воспитывающая и развивающая направленность;
— учет возрастных и индивидуальных особенностей.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 1 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Теоретическая подготовка.

Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и

сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину).

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500 м. Подвижные игры на время.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега.

Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад.

Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для

кистей рук с гантелями. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Прыжки вверх. Прыжки в глубину. Многоскоки.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи, ударов, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Усложненные упражнения с ведением мяча. Ведение мяча различными способами.

Упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

Техника нападения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по

мячу. **Техника защиты.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. **Техника игры вратаря.** Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка. **Тактика нападения**. *Индивидуальные действия*. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе). *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. **Тактика защиты.** *Индивидуальные действия*. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». **Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот

при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Участие в учебных и тренировочных играх.

Игровая подготовка.

Учебная игра в мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол с коррекцией ошибок. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в мини-футбол по усложненным правилам. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с элементами мини-футбола.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Содержание программного материала курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года обучения

Вводное занятие.

Стартовый контроль.

Теоретическая подготовка.

Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком.

Упражнения для развития скорости. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения

ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координационных способностей. Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные и подвижные игры на время.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега.

Упражнения для развития скоростных способностей. Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития силовых качеств. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы

удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Прыжки вверх. Прыжки в глубину. Многоскоки. Прыжки на препятствие. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием. Приседание.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой ногой двух мячей, со сменой ног. Ведение мяча с одновременным отбором мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи, ударов, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Усложненные упражнения с ведением мяча. Ведение мяча различными способами.

Упражнения для развития выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием.

Упражнения для развития гибкости. Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Техническая подготовка.

Техника нападения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по

неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. **Техника защиты.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. **Техника игры вратаря.** Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка. **Тактика нападения**. *Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в

зависимости от игровой ситуации. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе). *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. **Тактика защиты.** *Индивидуальные действия*. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. **Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Игровая подготовка.

Учебная игра в мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол с коррекцией ошибок. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в мини-футбол по усложненным правилам. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с элементами мини-футбола.

Итоговое занятие.

Итоговый контроль.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-
2.	Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.	-
3.	Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.	-
4.	Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.	-
5.	Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.	-
6.	Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.	-
7.	Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-
8.	Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.	-
2. Технические средства обучения		
1.	компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	оборудованные раздевалки.	-
2.	гимнастические скамейки.	5
3.	гимнастическая стенка.	10
4.	гимнастические маты.	10
5.	гантели (m=1 кг.).	10
6.	гимнастические палки.	10
7.	гимнастические скакалки.	10
8.	координационная лестница.	3
9.	медицинболы.	12
10.	конусы, фишки.	30
11.	футбольные мячи.	10
12.	футбольные ворота.	2

13.	секундомеры.	2
Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-
2.	Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.	-
3.	Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.	-
4.	Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.	-
5.	Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.	-
6.	Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.	-
7.	Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-
8.	Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.	-
2. Технические средства обучения		
1.	компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	спортивный зал.	-
2.	оборудованные раздевалки.	-
3.	гимнастические скамейки.	5
4.	гимнастическая стенка.	10
5.	гимнастические маты.	10
6.	гантели (m=1 кг.).	10
7.	набивные мячи (m= 1 кг.).	10
8.	гимнастические палки.	10
9.	турники.	4
10.	гимнастические скакалки.	10
11.	координационная лестница.	2
12.	медицинболы.	12
13.	конусы, фишки.	30
14.	футбольные мячи.	10
15.	футбольные ворота.	2
16.	секундомеры.	2

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для 1 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» для 1 года обучения

1 год обучения – 144 часа.

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа).

Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (29 часов).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500 м. Подвижные игры на время.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (22 часа).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела.

Упражнения со скакалкой. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Прыжки вверх. Прыжки в глубину. Многоскоки. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с перепрыгиванием препятствий. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи, ударов, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Усложненные упражнения с ведением мяча. Ведение мяча различными способами. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 5. Техническая подготовка (30 часов).

Техника нападения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо;

остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. **Техника защиты.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. **Техника игры вратаря.** Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Раздел 6. Тактическая подготовка (30 часов).

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе). *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений. **Тактика защиты.** *Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять

«закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». **Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Участие в учебных и тренировочных играх.

Раздел 7. Игровая подготовка (27 часов).

Учебная игра в мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол с коррекцией ошибок. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в мини-футбол по усложненным правилам. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с элементами мини-футбола.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 1 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов; формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 1 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия;

уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры в мини-футбол; уметь выполнять удары по мячу ногой на месте; уметь выполнять ведение мяча; уметь выполнять передачу мяча различными способами; уметь вводить мяч из-за боковой линии; знать индивидуальную, групповую тактику игры мини-футбол в нападении; знать индивидуальную, групповую тактику игры в мини-футбол в защите; уметь выполнять остановку мяча ногой; знать технику игры вратаря.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 1 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 1 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-
2.	Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.	-
3.	Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.	-
4.	Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.	-
5.	Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.	-
6.	Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.	-
7.	Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-
8.	Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.	-
2. Технические средства обучения		
1.	компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	оборудованные раздевалки.	-
2.	гимнастические скамейки.	5
3.	гимнастическая стенка.	10
4.	гимнастические маты.	10
5.	гантели (m=1 кг.).	10
6.	гимнастические палки.	10
7.	гимнастические скакалки.	10
8.	координационная лестница.	3
9.	медицинболы.	12

10.	конусы, фишки.	30
11.	футбольные мячи.	10
12.	футбольные ворота.	2
13.	секундомеры.	2

Программа курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» для 2 года обучения

Содержание программного материала курса физкультурно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» для 2 года обучения

Раздел 1. Вводное занятие (2 часа).

Стартовый контроль.

Раздел 2. Теоретическая подготовка (2 часа).

Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (22 часа).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения, лежа на спине переход в положение, сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком. **Упражнения для развития скорости.** Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. **Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке. **Упражнения для развития координационных способностей.** Разнонаправленные движения рук и ног. Перевороты вперед, в стороны, назад. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.). Прыжки в глубину. Эстафеты комбинированные, с бегом, прыжками, метаниями. **Упражнения для развития общей**

выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800 м. Спортивные и подвижные игры на время.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (24 часа).

Упражнения для развития координации. Общеразвивающие упражнения с частой сменой движений и одновременным выполнением различных движений тела. Упражнения со скакалкой. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой, обманными движениями. Упражнения со скакалкой. Поворот в сторону с места и с разбега. **Упражнения для развития скоростных способностей.** Ускорения по зрительному сигналу на 5-10 метров из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Эстафетный бег. Переменный бег. Бег с изменением направления (до 180 градусов), бег с тенью. Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели). **Упражнения для развития силовых качеств.** Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением вперед, с преодолением препятствий. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Из упора у стены попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа хлопки ладонями, передвижения по кругу вправо и влево. Упражнения для кистей рук с гантелями. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча. Броски мяча на дальность. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и попеременно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть», одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и приведение рук с гантелями в положении лежа, на спине, на скамейке. Прыжки вверх. Прыжки в глубину. Многоскоки. Прыжки на препятствие. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием. Приседание. **Упражнения для развития игровой ловкости.** Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Ловля мяча с попаданием в цель. Метание теннисного и баскетбольного мяча во внезапно появившуюся цель. Броски мяча в стену с последующей ловлей. Ловля мяча от стены после поворота, приседа, прыжка, перехода в положение сидя. Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, передвигаясь по скамейке, ведение с

перепрыгиванием препятствий. Ведение одновременно правой и левой ногой двух мячей, со сменой ног. Ведение мяча с одновременным отбором мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, передачи, ударов, ведения с предельной интенсивностью. Бег с различной частотой шагов, аритмичный бег по разметкам с точной постановкой ступни (наступая на разметки, ставя ступни точно у линии). Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей мяча. Перемещения партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2-3 м. Усложненные упражнения с ведением мяча. Ведение мяча различными способами. **Упражнения для развития выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Непрерывно в течение 5-20 минут выполняется ловля мяча с последующим его отбиванием. **Упражнения для развития гибкости.** Упражнения на гимнастических матах. Упражнения у гимнастической стенки. Упражнения с эластичными лентами. Упражнения для формирования активной и пассивной гибкости. **Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

Раздел 5. Техническая подготовка (34 часа).

Техника нападения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время

ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч. Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру. Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча. **Техника защиты.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полу шпагат и шпагат) и в подкате. **Техника игры вратаря.** Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Раздел 6. Тактическая подготовка (34 часа).

Тактика нападения. *Индивидуальные действия.* Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе). *Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча».

Начинать и развивать атаку из стандартных положений. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. **Тактика защиты.** *Индивидуальные действия*. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. *Групповые действия*. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря. *Командные действия*. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. **Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по площадке и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Раздел 7. Игровая подготовка (24 часа).

Учебная игра в мини-футбол. Учебная игра в мини-футбол с коррекцией ошибок. Учебная игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Учебная игра в мини-футбол по усложненным правилам. Учебно-тренировочные игры. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Эстафеты с элементами мини-футбола.

Раздел 8. Итоговое занятие (2 часа).

Итоговый контроль.

Личностные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года обучения

Осознание себя как гражданина России; чувство гордости за свою Родину; уважительное отношение к истории и культуре России, ее государственным символам; уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;

формирование представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении; овладение навыками адаптации в изменяющемся и развивающемся мире; формирование навыков коммуникации и знакомство с принятыми нормами социального взаимодействия; принятие своих физических возможностей; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах; присутствие доброжелательности в общении с окружающими, развитие своих волевых качеств; осуществление сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; навыки сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; эстетические потребности, ценности и чувства; соответствующие возрасту этические чувства, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей; проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года обучения

Минимальный уровень (обязательный): мотивация двигательной активности; поддержка и развитие имеющихся движений; расширение диапазона движений и профилактика возможных нарушений; уметь выполнять основные двигательные действия; уметь управлять дыханием; уметь ориентироваться в пространстве; участвовать в двигательной и игровой деятельности; уметь работать со спортивным инвентарем.

Достаточный уровень: уметь выполнять ранее изученные движения; уметь выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств без предметов и с предметами; уметь выполнять комплекс ОРУ; знать правила игры в мини-футбол; уметь выполнять удары по мячу ногой на месте; уметь выполнять удары по мячу ногой в движении; уметь выполнять удары по мячу головой; уметь выполнять ведение мяча; уметь выполнять передачу мяча различными способами; уметь вводить мяч из-за боковой линии; знать индивидуальную тактику игры мини-футбол в нападении; знать групповую тактику игры мини-футбол в нападении; знать командную тактику игры мини-футбол в нападении; знать индивидуальную тактику игры в мини-футбол в защите; знать групповую тактику игры в мини-футбол в защите; знать командную тактику игры в мини-футбол в защите; уметь выполнять остановку мяча ногой различными способами; уметь выполнять ввод мяча из-за лицевой линии; знать технику игры вратаря; знать тактику игры вратаря в нападении; знать тактику игры вратаря в защите; уметь выполнять штрафной удар; уметь выполнять пенальти.

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года обучения

Материально-техническое и методическое обеспечение курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 года обучения		
№ п/п	**Наименование объектов и средств материально-технического и методического обеспечения**	**Количество**
1. Методическое обеспечение		
1.	Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-

2.	Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.	-
3.	Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.	-
4.	Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.	-
5.	Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.	-
6.	Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.	-
7.	Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.	-
8.	Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.	-
2. Технические средства обучения		
1.	Компьютер	1
3. Оборудование кабинета		
1.	оборудованные раздевалки.	-
2.	гимнастические скамейки.	5
3.	гимнастическая стенка.	10
4.	гимнастические маты.	10
5.	гантели (m=1 кг.).	10
6.	гимнастические палки.	10
7.	гимнастические скакалки.	10
8.	координационная лестница.	3
9.	медицинболы.	12
10.	конусы, фишки.	30
11.	футбольные мячи.	10
12.	футбольные ворота.	2
13.	секундомеры.	2

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 1 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (2 часа)		
1.	Стартовый контроль.	2
Раздел 2: Теоретическая подготовка - (2 часа)		
2.	Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена.	1
3.	Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - (29 часов)		
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	6
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	5
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	5
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	5
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	5
Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (22 часа)		
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	4
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	5
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	4
12.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	4
13.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости.	5
Раздел 5: Техническая подготовка - (30 часов)		
14.	Техника нападения.	15
15.	Техника защиты.	7
16.	Техника вратаря.	8
Раздел 6: Тактическая подготовка - (30 часов)		
17.	Тактика нападения: индивидуальная.	5
18.	Тактика нападения: групповая.	4
19.	Тактика нападения: командная.	3
20.	Тактика защиты: индивидуальная.	5
21.	Тактика защиты: групповая.	4
22.	Тактика защиты: командная.	3
23.	Тактика вратаря.	6
Раздел 7: Игровая подготовка - (27 часов)		
24.	Участие в учебных и тренировочных играх.	10
25.	Учебная игра в мини-футбол.	17
Раздел 8: Итоговое занятие - (2 часа)		
26.	Итоговая диагностика.	2
	Всего часов	**144**

Тематическое планирование по курсу физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» 2 год обучения		
№ п/п	**Содержание программного материала**	**Часов**
Раздел 1: Вводное занятие - (2 часа)		
1.	Стартовый контроль.	2
Раздел 2: Теоретичная подготовка - (2 часа)		
2.	Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка.	1
3.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм.	1
Раздел 3: Общая физическая подготовка - (22 часа)		
4.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития координационных способностей.	5
5.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4
6.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития общей выносливости.	4
7.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы.	5
8.	Общая физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	4
Раздел 4: Специальная физическая подготовка - (24 часа)		
9.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития гибкости.	3
10.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития координации.	6
11.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей.	5
12.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силовых качеств.	5
13.	Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития игровой ловкости.	5
Раздел 5: Техническая подготовка - (34 часа)		
14.	Техника нападения.	12
15.	Техника защиты.	12
16.	Техника вратаря.	10
Раздел 6: Тактическая подготовка - (34 часа)		
17.	Тактика нападения: индивидуальная.	3
18.	Тактика нападения: групповая.	4
19.	Тактика нападения: командная.	8
20.	Тактика защиты: индивидуальная.	3
21.	Тактика защиты: групповая.	4
22.	Тактика защиты: командная.	8
23.	Тактика вратаря.	4
Раздел 7: Игровая подготовка - (24 часа)		
24.	Эстафеты с элементами мини-футбола.	4
25.	Подвижные игры с элементами мини-футбола.	4
26.	Учебная игра в мини-футбол по усложненным правилам.	2
27.	Учебная игра в мини-футбол с коррекцией ошибок.	4
28.	Учебная игра в мини-футбол.	10
Раздел 8: Итоговое занятие – (2 часа)		
29.	Итоговая диагностика.	2
	Всего часов	**144**

Приложение № 1 к рабочей программе курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Учащийся _____

Мониторинг результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» по годам обучения

Критерии:

Правильность выполнения учебных заданий по разделам программы:

3 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются без ошибок;**

2 балла - учебные задания по разделу программы **выполняются с незначительными ошибками**;

1 балл - при выполнении учебных заданий по разделу программы **часто допускаются ошибки;**

0 баллов - учебные задания по разделу программы **выполняются не верно**.

Динамика результативности курса физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» по годам обучения

Учебный год	Период	Класс	Параметры						Средний балл за учебный год					
			Техника удара по мячу	Техника выполнения передачи мяча	Техника ведения мяча	Техника остановки мяча	Групповые тактические взаимодействия	Командные тактические взаимодействия	Техника удара по мячу	Техника выполнения передачи мяча	Техника ведения мяча	Техника остановки мяча	Групповые тактические взаимодействия	Командные тактические взаимодействия
	Начало года													
	Конец года													