

Структура программы.

Раздел I. «Комплекс основных характеристик программы»

Титульный лист.....	1
Оглавление.....	2
Пояснительная записка.....	3
Принципы обучения. Цель и задачи.....	4
Структура и содержание программы.....	5
Планируемые результаты.....	6-8
Учебные планы по годам обучения.....	9
Содержание базовых тем.	10 – 17

Раздел II. «Комплекс организационно - педагогических условий»

Календарно-тематическое планирование	18 – 22
Условия реализации программы.....	23-24
Инфраструктурный лист-----	24-28
Список литературы.....	29-30

Раздел 1. Основные характеристики программы

Пояснительная записка.

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее Программа) реализуется в соответствии со спортивно-технической направленностью образования.

Футбол- наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью во всех возрастных категориях.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всесторонне физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы, совершенствование необходимых в жизни морально-волевых качеств. В основе игры в мини- футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Программа по своей направленности является **физкультурно- спортивной**, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приемы владения мячом и элементы футбольной игры.

1.2 Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения.

1.3 Отличительная особенность данной программы заключается в том, что занимаясь определенным видом спорта, обучающиеся занимаются общефизической подготовкой. Приучение к дисциплине, воспитываются такие качества, как самообладание, общительность, смелость, воля к победе.

1.4 Педагогическая целесообразность. Школьный возраст- один из наиболее ответственных периодов в жизни каждого человека. Именно в эти годы закладываются основы здоровья, гармоничного умственного, нравственного и физического развития обучающегося.

При организации физического воспитания нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно- двигательный, суставно-связочный, мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

1.5 Целью программы «Мини- футбол» является привитие интереса у обучающихся к здоровому образу жизни, создание условий для формирования физического, духовного, нравственного здоровья ребенка, его активной общественной позиции в жизни школы.

1.6 Задачи:

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям.
- приобретений специальных знаний по мини-футболу, что дает возможность осмысленно применять их на практике.
- освоение и совершенствование техники и тактических действий.
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- формирование знаний по правилам игры, навыкам судейства, правилам соревнований.

Оздоровительные:

- развитие основных физических качеств и способностей
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях мини-футболом
- формирование гигиенических навыков и правильного режима
- повышение уровня физического и духовного развития обучающихся.
- создание предпосылок для здорового образа жизни и выработка у детей устойчивого отношения против вредных привычек.
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.

Структура и содержание программы.

В программе «Мини-футбол» представлены различные разделы, но основными являются общеразвивающие упражнения (ОРУ), техника и тактика игры.

Программа курса «Мини-футбол» составлена для детей 12-17 лет, рассчитана на два года (140 ч.)

Режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно- тренировочного материала на 35 часов год. Продолжительность занятий в секции – 1 раз в неделю по 45 минут.

Форма обучения – очная.

Организация образовательного процесса- группы учащихся сформированы из разных возрастных категорий.

Формы занятий: групповые практические занятия, индивидуальные занятия с отдельными спортсменами, просмотр учебных кинофильмов и соревнований, участие в спортивных состязаниях.

В структуру программы входят: общефизическая подготовка, специальная техническая подготовка, теоретическая подготовка. Предусматривается не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. На занятиях обучающиеся знакомятся с основами техники и тактики игры в мини-футбол. Освоение материала происходит, в основном, в процессе практической деятельности.

Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство. Небольшой объем усилий и нагрузок благотворно влияет на рост юных спортсменов.

Планируемые результаты.

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

Предметные:

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

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать значение занятий мини-футболом и его роли в формировании целостной личности человека;

2. в области нравственной культуры:

- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками
- оказывать помощь товарищам при освоении новых двигательных действий в мини-футболе.
- проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игры и соревнований, соблюдать правила игры.

3. в области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания по мини-футболу
- обеспечивать безопасность мест занятий, инвентаря и оборудования, спортивной одежды

4. в области коммуникативной культуры:

- способность осуществлять судейство
- проводить занятия в качестве капитана команды

5. в области физической культуры:

- способность отбирать упражнения, составлять из них комплексы для улучшения физической подготовленности

-способность регулировать объем физических нагрузок.

Личностные:

- знать историю развития футбола
- ответственное отношение к учению
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре
- готовность и способность вести диалог и достигать в нем взаимопонимания
- осознанное отношение к своим действиям и поступкам.

Личностные результаты освоения программы проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать индивидуальные особенности здоровья
- иметь необходимый уровень знаний для физического самосовершенствования

2.в области нравственной культуры:

- умение управлять своими эмоциями
- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий
- уметь предупреждать конфликтные ситуации

3.в области трудовой культуры:

- уметь содержать в надлежащем виде инвентарь, оборудование
- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря к занятиям.

4.в области эстетической культуры:

- стремиться иметь хорошее телосложение
- уметь пользоваться культурой движений.

5. в области физической культуры:

- уметь играть футбол
- принимать участие в соревнованиях
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности
- соотносить свои действия с ожидаемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата
- владеть основами контроля и самоконтроля
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение, разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека
- проявлять уважительное отношение к окружающим

2.в области нравственной культуры:

- проявлять доброжелательное отношение к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.

3.в области коммуникативной культуры:

- владеть умением обсуждать содержание и результаты совместной командной деятельности, находить компромиссы при принятии решений

4. в области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями
- знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья и их последствиях.

Учебно-тематический план

год	№	тема	часы		Форма контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
	1	Основы знаний	2 ч		опрос
	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		15 ч	Контр.

1 год обучения	3	Техника игры в мини-футбол	В процессе занятия	30	тест
	4	Тактика игры в мини-футбол		20	диагностика
	5.	Выполнение контрольных упражнений		3 ч.	Контр.
		Итого:	2 ч.	70 ч.	

год	№	тема	часы		Форма контроля
			Теоретические занятия	Практические занятия	
2 год обучения	1	Основы знаний	3 ч		опрос
	2	Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	В процессе занятия	14 ч	Контр.
	3	Техника игры в мини-футбол		30 ч	тест
	4	Тактика игры в мини-футбол		20 ч.	диагностика
	5.	Выполнение контрольных упражнений		3 ч.	Контр.
		Итого:	3 ч.	70 ч.	

Содержание программы

Наименование раздела, темы

1. Теоретические знания

1) Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ)

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма.

3) Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

4) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования.

2. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги

через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления.

Упражнения для развития силы.

1. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

2. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

3. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

4. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

5. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

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

Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

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

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

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

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

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

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

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

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя

ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения. Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. 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 в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в мини – футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука,

шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «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. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами.

Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать 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 противодействовать 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 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. Выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, ввести мяч в игру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Соревнования и судейство.

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика

**Раздел 2. Комплекс организационно- педагогических условий,
включающих формы аттестации.**

1. Календарно- тематический план программы

№ тем ы	Содержание занятия	Колич ество часов	дата	
			пла н	факт
1	Техника безопасности на занятиях в секции. Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Специальные беговые упражнения (СБУ)	2		
2	Гигиенические требования к спортивной одежде. ОРУ, СБУ.техника низкого и высокого старта	2		
3	ОРУ на месте, без предметов. Стартовый разбег. Бег на дистанции 60-80 м.	2		
4	Бег 60 м. техника метания малого мяча.	2		
5	Метание малого мяча с разбега на дальность	2		
6	ОРУ в движении, без предметов. СБУ. Челночный бег. Прыжки в длину с места.	2		
7	Бег в среднем темпе.	2		
8	Правила игры «мини-футбол». Стойки игрока, передача мяча. Подвижная игра.	2		
9	Передвижения футболиста с мячом и без мяча. Броски по воротам с места.	2		
10	Солнце, воздух и вода- наши верные друзья. ОРУ. Ведение футбольного мяча	2		
11	Передачи мяча в движении. Броски в ворота с места, после движения, после получения передачи.	2		
12	Тактика игры в футболе. Игра- футбол	2		
13	Взаимодействие игроков	2		
14	Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Двигательный режим дня.	2		
15	Совершенствование строевых упражнений. Акробатические упражнения	2		

16	Закрепление акробатических упражнений	2		
17	Акробатические упражнения	2		
18	Совершенствование акробатических упражнений. Подтягивание на перекладине (мал.), в висе лежа (дев.).	2		
19	Совершенствование подтягивания. Поднимание туловища из положения лежа (пресс). Подвижная игра	2		
20	Эстафеты с элементами акробатики.	2		
21	Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи (дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.	2		
22	Совершенствование «отжимания». Разучивание опорного прыжка через гимн. козла	2		
23	Силовые упражнения.	2		
24	Совершенствование опорных прыжков.	2		
25	Питание – необходимое условие для жизни человека. ОРУ. Силовая подготовка : подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с гантелями. Спортивная игра «Футбол».	2		
26	О Р У в движении без предметов. Упражнения на , растяжку и гибкость	2		
27	ОРУ. Висы и упоры. Упражнения в равновесии. Совершенствование прыжков на скакалке.	2		
28	Метание мяча на дальность	2		
29	Техника безопасности на занятиях	2		

30	ОРУ. Игра «Мини-футбол»	2		
31	ОРУ с мячом. перемещения футболиста.	2		
32	ОРУ в движении. Прием мяча	2		
33	Передачи мяча в парах	2		
34	Правила личной гигиены и здорового образа жизни. ОРУ. «Эстафета»	2		
35	ОРУ в движении. Игра.	2		
36	ОРУ в движении. Бег	2		
37	ОРУ в движении. Игра «Мини- футбол»	2		
38	ОРУ в движении. «Эстафета»	2		
39	техника безопасности на занятиях. Передвижения футболиста	2		
40	Правила игры мини-футбол	2		
41	ОРУ. Учебная игра мини-футбол.	2		
42	ОРУ с мячом.	2		
43	Значение и способы закаливания. Совершенствование ведения мяча.	2		
44	ОРУ. Передачи мяча	2		
45	Учебная игра по упрощенным правилам.	2		
46	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении.	2		
47	О Р У в движении. Тактика нападения: индивидуальные и командные действия в нападении.	2		

48	Тактика защиты	2		
49	Техника безопасности на занятиях прыжками в атлетике. ОРУ. Спец беговые упражнения.	2		
50	Упражнения на развитие гибкости	2		
51	техника безопасности на занятиях Футболом. Различные способы остановки мяча. Удары по стоящему и катящемуся мячу.	2		
52	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	2		
53	О Р У . Правила игры Мини футбол. Ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением. Совершенствование ударов по мячу.	2		
54	Удары по воротам. Передачи мяча в двойках, тройках. Учебная игра.	2		
55	Упражнения на выносливость. Ловля и отбивание мяча вратарем. Удары по воротам после ведения. Учебная игра Мини футбол	2		
56	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Подвижная игра	2		
57	ОРУ. Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. Приемы отбора мяча. Учебная игра –мини- футбол.	2		
58	О Р У в движении.. Встречная эстафета с ведением мяча. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом.	2		
59	Выполнение «углового удара».	2		
60	Развитие выносливости. Бег. Подвижная игра. СБУ	2		

61	Развитие выносливости. Учебная игра.	2		
62	Совершенствование тактики нападения. Тактика защиты: индивидуальные и командные действия в защите.	2		
63	Кроссовый бег. Совершенствование тактики защиты.	2		
64	О Р У. Правила проведения соревнований. Права и обязанности игроков.	2		
65	ОРУ. Спец беговые упражнения. Бег 100 м. Техника разбега и отталкивания в прыжках в длину.	2		
66	Прыжки в длину с разбега .Бег 200 м. подвижная игра.	2		
67	ОРУ. Прыжковые упражнения. Игра мини-футбол	2		
68	Вредные привычки. ОРУ. СБУ. Метание малого мяча в горизонтальную цель.	2		
69	ОРУ. СБУ. Совершенствование техники владения мячом. Мини-футбол	2		
70	Совершенствование навыков. ИГРА	2		

Условия реализации программы.

Материально- техническое обеспечение:

- теннисные ракетки- 3 набора
- волейбольный мяч- 1 шт.
- футбольный мяч- 1 шт.
- лыжи- 13 пар
- коньки – 5 пар

Мат спортивный – 1 шт.

Кадровое обеспечение: учитель, специальность «учитель физической культуры»

Зал:

-стадион- 9500 кв.м.

- спортивная площадка

Средства обучения и воспитания (инфраструктурный лист)

для реализации общеразвивающих программ

Оборудование				
№	наименование	Технические характеристики	Краткое описание применения	количество
1.	Ворота футбольные уменьшенные переносные	<p>Сварная сборная конструкция из стальных труб диаметром не менее 80 мм. Перекладина ворот соединена со стойками с помощью винтов. Длина ворот: не менее 3120 мм. высота: не менее 2050 мм. Глубина: в рабочем положении: не менее Ю80 мм. Масса: не более 35 кг. Толщина нити сетки: не менее 3 мм. Окрашены полиуретановым красителем. В комплекте противовесы.</p>	<p>Должны представлять собой сварную сборную конструкцию из стальных труб диаметром не менее 80 мм. Перекладина ворот должна быть соединена со стойками с помощью винтов. Длина ворот: не менее 3120 мм, высота; не менее 2050 мм. Глубина: в рабочем положении: не менее 1080 мм. Масса: не более 35 кг. Толщина нити сетки: не менее 3 мм. Должны быть окрашены полиуретановым красителем. В комплекте противовесы.</p>	4
2.	Мяч футбольный	<p>Для игры на любых поверхностях. Уровень тренировочный. Материал покрышки - синтетическая кожа (поливинилхлорид). Материал камеры - латекс с бутиловым ниппелем. Количество подкладочных слоев - не менее 4 шт. Тип соединения панелей - ручная сшивка. Количество панелей - не менее 32 шт. Длина окружности не менее 68 см.</p>	<p>предназначен для игры на любых поверхностях. Уровень тренировочный. Относится к категории футбольных и футзальных мячей. Подходит для игры в любых погодных условиях. Материал покрышки - синтетическая кожа (поливинилхлорид). Материал камеры - латекс с бутиловым ниппелем. Количество подкладочных слоев - не менее 4 пн . Гии соединения панелей - ручная сшивка. Количество панелей - не менее 32 шт. Длина окружности не менее 68 см. Вес не более 450 г. Размер 5.</p>	20

		Вес не более 450 г. Размер 5.		
3	Стойки для обводки	Назначение: для тренировочного процесса спортсменов на открытой спортивной площадке с грунтовой поверхностью. Втыкающиеся в грунт и не гнущиеся: да Имеет на одном конце металлический штырь диаметром не менее 7 мм, длиной не менее 11 см, с пластиковым наконечником. Материал стойки - пластик. Высота стоки не менее 1700 мм. Диаметр стойки не менее 32 мм.	Предназначена для тренировочного процесса спортсменов на открытой спортивной площадке с грунтовой поверхностью. Стойка для обвода, втыкающаяся в грунт, не гнущаяся. Имеет на одном конце металлический штырь диаметром не менее 7 мм, длиной не менее 11 см, с пластиковым наконечником. Материал стойки - пластик. Высота стоки не менее 1700 мм. Диаметр стойки не менее 32 мм.	10
4	Фишки	ограничение пространства, для обвода, а также в качестве стоек для крепления на них поперечных планок, как барьер. Высота фишки не менее 5 см. Материал изготовления - пластик	для разметки границ игрового поля. Также для проведения тренировок на развитие ловкости, координации и совершенствование футбольной техники игроков.	20
5	Мяч набивной (медицинбол)	Материал изготовления чехла - искусственная кожа. Наполнитель - резиновая крошка. В комплекте минимум: медбол тип 1 - 1 шт.; медбол тип 2 - 1 шт.; медбол тип 3 - 1 шт. Вес медбола тип 1 - не менее 1 кг, вес медбола тип 2 - не менее 2 кг, вес медбола тип 3 - не менее 3 кг.	предназначены для тренировок в различных игровых видах спорт и единоборств, а также для гимнастических и лечебных упражнений.	10
6	Скакалка	из резинового пластика, с двумя	предназначена для тренировок спортсменов	20

		<p>пластиковыми ручками.</p> <p>Возможность уменьшить длину скакалки: наличие</p> <p>Толщина шнура не менее 5 мм. Длина скакалки не менее 300 см.</p>	<p>Прыжки на скакалке позволяют укрепить сердечно-сосудистую систему, развить прыгучесть и скорость. Во время занятий задействованы различные группы мышц, в том числе мышцы плечевого пояса, икроножные и ягодичные мышцы, мышцы ног.</p>	
7	Мат гимнастический	<p>Размеры не менее 200x100x10 см</p> <p>Материал чехла: искусственная кожа</p> <p>Молния на боковой стороне: наличие</p> <p>Ручками для переноски: наличие</p> <p>Наполнитель: поролон</p> <p>Плотность поролона: не менее 25 кг/куб.м</p>	<p>для проведения гимнастических занятий, а также для выполнения упражнения в секциях</p>	4
8	Секундомер	<p>Электронный профессиональный</p> <p>Обладает расширенным набором функций:</p> <ul style="list-style-type: none"> - секундомер точность не хуже 0,01 с, предел измерения 9 ч 59 мин 59 сек не менее 100 ячеек памяти для хранения значений времени, показ лучшего, худшего, среднего времени круга, <p>возможность обращения к ячейкам памяти после сброса показаний и во время работы секундомера</p>	<p>предназначен для ведения учета временных и скоростных показателей спортсмена во время проведения соревнований и тренировок.</p>	10
9	Манишка	<p>Материал изготовления</p> <p>Ткань - полиэстер.</p>	<p>Предназначена для тр в командных видах спорт. Основное предназначение - выделение разными цветами игроков 2-х команд..</p>	10
10	Гетры футбольные	<p>Полотно: трикотажное</p> <p>Ткань способствует</p>	<p>Гетры защищают спортсменов от падений и ушибов, ссадин.</p>	20

		<p>выведению влаги. Эластичная вставка в области свода стопы для поддерживающей плотной посадки. Усиленные пятка и мысок для повышенной прочности в зонах, наиболее подверженных износу. Дополнительная резинка в районе щиколотки.</p>		1
11	Перчатки вратарские	Оснащены застёжкам и - липучками. Набивка для защиты рук от удара по мячу: да	защищают руки от повреждений при падении, амортизируют и смягчают сильные удары и улучшают сцепление с поверхностью мяча.	4
12	Флаги для разметки футбольного поля	Стойка из пластика. Диаметр не менее 30 мм. Материал флага - полиэстер Основание имеет отверстие для установки стойки.	Для футболистов флажки служат дополнительным ориентиром границ поля.	6
13	Насос	Тип насоса ручной. Имеет пластиковый корпус. Размер: длина корпуса с рукояткой - не менее 17 см, диаметр корпуса не менее 3,5 см.	предназначен для накачивания мячей различного вида - спортивных игровых, детских мячей, гимнастических, массажи ы.х.	2
14	Рулетка металлическая (100 м)	материал изготовления измерительного полотна - сталь. Материал изготовления корпуса - пластик.	предназначенный для измерения длины.	1
15	Барьер легкоатлетический	Сборная конструкция: основная стойка, 2 выдвижные стойки и перекладины укрепленные на концах выдвижных стоек Регулировки высоты перекладины в диапазоне, не менее:	предназначен для тренировок в школах и на стадионах, подходит для использования в спортзалах и на улице. Используется в легкой атлетике - бег с барьерами на различные дистанции, где спортсмен во время бега должен перепрыгивать через	10

		от 445 мм до 765 мм. Материал основной стойки: стальной квадратный профиль сечением не менее 30x30 мм. Материал выдвижных стоек :стальной квадратный профиль сечением не менее 25x25 мм.	барьер.	
16	Сетка для переноски мячей	Выполнена из капронового шнура. Вместительность мячей - не менее 15 шт. Размер ячейки не более 100x100 мм, толщина нити не менее 2,2 мм.	предназначена для хранения и переноски мячей Выполнена и капронового шнура. Вместимость мячей- менее 15 шт.	2
17	Костюм спортивный	Материал изготовления - полиэстер.	Материал изготовления - полиэстер.	20
18	Щитки футбольные	Материал изготовления пластик.	Материал изготовления пластик.	20
19	Бутсы футбольные	Носочная часть усилена дополнительной прошивкой. Мягкая стелька из материала ЭВА. Подошва оснащена не менее чем 12 шипами.	предназначены для игры в футбол на искусственных и натуральных покрытиях	20
20	Рейтузы для вратаря	Материал изготовления - полиэстер.	Материал изготовления - полиэстер.	4
21	Свитер для вратаря	Материал изготовления - полиэстер.	Материал изготовления - полиэстер.	4
22	Трусы футбольные	Материал изготовления - полиэстер.	Материал изготовления - полиэстер.	25
23	Футболка	Материал изготовления - полиэстер.	Материал изготовления - полиэстер.	20
24	Мяч мини-футбольный соревновательный	Матовая синтетическая кожа (полиуретан) толщиной не менее 1,2 мм на нетканой основе, минимум 4 подкладочных слоя из	Рекомендуется для игры в залах с различными типами покрытий и на открытых мини-футбольных площадках.	10 ¹

Методическое, дидактическое обеспечение реализации программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

- методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)
- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами

Диагностика результативности образовательной программы.

Формы аттестации.

Во время реализации образовательной программы большое внимание уделяется диагностике наращивания творческого потенциала детей: на вводных, заключительных занятиях и во время практических работ с целью определения интересов ребенка, мотивации к занятиям в данном объединении, уровня развития, умений и навыков.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является

- проведение контрольных занятий,
- проведение соревнований
- мониторинг
- экспресс-тестирования

Список литературы:

- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
- «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха и др.» Волгаград 2010 год;
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
- Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
- Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год
- Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я.Виленского, М.Просвещение 2014год