

**УПРАВЛЕНИЕ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
И МЕЖДУНАРОДНЫХ СВЯЗЕЙ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАТО Г.СЕВЕРОМОРСК
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №3»**

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Протокол № 3 от 25 августа 2022 г.



«Утверждаю»
И.о. директора МБУ ДО
ЗАТО г. Североморск «ДЮСШ №3»
Е.А. Семакова
25 августа 2022 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

«Мини - футбол»

Возраст обучающихся 8 - 18 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Автор - составитель:
Оглобяк Александр Николаевич,
тренер-преподаватель МБУ ДО ЗАТО
г. Североморск «ДЮСШ № 3»

г. Североморск
2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
1. Учебный план.....	6
1.1. Учебно-тематическое планирование.....	6
2 Содержание программы	7
2.1. Теоретическая подготовка	7
2.2. Общая физическая подготовка	7
2.3. Специальная физическая подготовка.....	9
2.4. Техничко-тактическая подготовка	11
3. Аттестация	13
4. Формы протоколов.....	18
5. Материально техническое обеспечение	19
6. Методическое обеспечение.....	20
7. Информационное обеспечение	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Мини - футбол» составлена в соответствии со следующими документами:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Письма Минбортнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации.

5. Постановлением главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 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. Требованиями СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденным постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень программы: стартовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время мини-футбол является самым популярным и массовым видом спорта. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что занятия по данной программе помогают решить проблему занятости свободного времени детей, формируют развитие физических качеств и проявляют устойчивый интерес к занятиям физической культуры.

Цель программы: сформировать навык игры в мини-футбол, и содействие всестороннему развитию личности.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основным двигательным действиям;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническими действиями и приемами игры в мини-футбол;
- освоение знаний об истории и современном развитии мини-футбола, роли и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в мини - футболе.

Развивающие:

- развивать физические качества посредством физических упражнений;
- развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутри команды;
- формировать уверенность в себе, своих силах и готовности к спортивным достижениям.

Адресат программы: обучающиеся желающие заниматься мини-футболом, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка, с отметкой о группе здоровья).

Форма реализации программы: очная.

Сроки реализации программы: 39 недель (228 часов).

Возраст обучающихся: 8 - 18 лет.

Наполняемость учебной группы:

Минимальная наполняемость группы 12 человек

Максимальная наполняемость группы 15 человек

Формы организации занятия: Групповые.

Группы формируются с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

Режим учебно-тренировочных занятий: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы. Продолжительность одного академического часа 45 минут.

Язык обучения: русский

Ожидаемые результаты освоения программы:

Предметные результаты:

- Технически правильное выполнение двигательных действий, использование их в игровой и соревновательной деятельности;
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата;

Обучающиеся будут знать:

- Историю вида спорта «Мини-футбол»;
- Терминологию дисциплины «Мини-футбол»;
- Правила игры «Мини-футбол»

Обучающиеся научатся:

- Соблюдать основные гигиенические требования;
- Контролировать осанку при выполнении физических движений;
- Выполнять основные физические упражнения;

У обучающихся будут сформированы:

- Потребность к саморазвитию посредством физических упражнений;
- Потребность взаимного уважения и ответственности внутри коллектива (команды);
- Культура спортивного поведения.

Метапредметные результаты:

- Развитие основных физических качеств;
- Участие в разнообразных формах учебно-тренировочных занятий;
- Владение широким спектром двигательных действий и физических упражнений

физической культуры, активное их использование в самостоятельных занятиях.

Регулятивные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение оценивать правильность выполнения действий;
- Умение применить волевую саморегуляцию для достижения поставленной цели.

Коммуникативные универсальные учебные действия обучающегося:

- Умение выполнять совместную коллективную деятельность;
- Умение проявлять лидерские качества в коллективе.

Познавательные универсальные учебные действия обучающегося:

- Выявлять связь занятий мини-футболом в досуговой и тренировочной деятельности.

Способы определения результативности.

Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке в начале учебного года (сентябрь) и в конце учебного года (май).

Формы оценки качества реализации программы

Диагностика:

- Входящих контроль.
- Текущий контроль.
- Опрос.
- Итоговая аттестация.

1. Учебный план

Разделы	Количество часов	Формы аттестации/контроля
Теория	6	опрос
Общая физическая подготовка	96	сдача контрольных нормативов
Специальная физическая подготовка	60	сдача контрольных нормативов
Технико-тактическая подготовка	62	Наблюдение
Аттестация	4	Тестирование
Всего часов за 39 недель	228	

1.1. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие.	1	1	-	
2	Техника безопасности на занятиях.	2	2	-	опрос
3	Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.	1	1	-	опрос
4	История и развитие мини-футбола в России.	1	1	-	опрос
5	Правила игры в мини-футбол.	1	1	-	опрос
6	Общая физическая подготовка: Общеразвивающие упражнения. Л/атлетические упражнения. Упражнения для развития двигательных качеств. Подвижные игры.	96		96	сдача контрольных нормативов
7	Специальная физическая подготовка: Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития специальной выносливости. Упражнения для развития ловкости.	60		60	сдача контрольных нормативов
8	Технико-тактическая подготовка Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	62		62	Наблюдение Упражнения
9	Аттестация: <i>КН по ОФП и СФП</i>	4		4	Тестирование
	Итого	228	6	222	

2. Содержание программы

2.1. Теоретическая подготовка

Тема № 1. Вводное занятие.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Вводный инструктаж по обеспечению безопасности по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в ДЮСШ № 3,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

Тема № 2. Техника безопасности на занятиях.

Тема № 3. Гигиенические знания и навыки в условиях Крайнего Севера.

Гигиенические требования к местам занятий, одежде и обуви.

Тема № 4. История и развитие мини - футбола в России.

Тема № 5. Правила игры в мини-футбол.

2.2. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это педагогический процесс, направленный на воспитание основных физических качеств и развитие функциональных возможностей организма, создающих нормальные условия для совершенствования основных физических качеств человека.

Основные задачи ОФП:

1. Повысить уровень всестороннего физического развития.
2. Достигнуть гармонического развития мышц в соответствии с избранным видом спорта.
3. Повысить общую выносливость.
4. Повысить быстроту выполнения разнообразных упражнений.
5. Улучшить подвижность в суставах.
6. Увеличить ловкость и координацию движений.
7. Приобрести умение выполнять движения без излишнего напряжения.

Компоненты общей физической подготовки:

Общеразвивающие упражнения

ОРУ для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

ОРУ для ног. Поднимание на носки. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных, голеностопных суставах. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе. Выпады вперед, назад, в сторону. Различные прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую. Прыжки из приседа. Прыжки через гимнастическую скамейку (степ-платформу). Поднимание и удержание ног в различных направлениях. Различные сочетания движений ногами с движениями туловища, руками (на месте и в движении).

ОРУ 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.

Легкоатлетические упражнения

Разновидности бега, бег с ускорением, бег с изменением направления. Эстафетный бег. Прыжки через скакалку, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега.

Упражнения для развития двигательных качеств

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 со скакалкой, гантелями, утяжелителями (0.5-1кг), гимнастическими палками.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег 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, мост, шпагат). 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 ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке (степ-платформе).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на скакалке, 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.). Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с отягощениями с предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный от 6 минут. В летний период бег по пересечённой местности от 15 мин до 1 ч. Игры на время: пр. «Вышибало» с заданиями.

Подвижные игры

«Салки», «Невод», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч - среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

2.3. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) – педагогический процесс, направленный на развитие специальных физических качеств для данного вида спорта.

Задачи СФП:

1. Развивать и повышать уровень специальных физических качеств.
2. Приобрести и повысить специальную силу (динамическую, взрывную).
3. Улучшить координацию, быстроту двигательных реакций, движений и действий.
4. Приобрести специальную ловкость.
5. Овладеть свободным выполнением движений и действий без напряжения.

Компоненты СФП:

1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение по уклон $3 - 5^{\circ}$. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанцию 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться. Затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x5 и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-60 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д.

Вбрасывание мини-футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски мини-футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в

воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа "Живая цель", "Салки мячом", "Ловля парами" и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 160°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

2.4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка

Основными задачами технической подготовки являются:

- прочное освоение технических элементов мини-футбола;
- владение техникой и умение сочетать в разной последовательности технические приемы;
- использование технических приемов в сложных условиях соревновательной деятельности.

Эффективность средств технической подготовки во многом зависит от методов обучения. В процессе подготовки используют общепринятые методы физического воспитания: практические, словесные, наглядные.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед окрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх; вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом".

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускавшегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения без мяча. Финт «уходом», финт «проброс мяча мимо соперника», финт «остановка мяча подошвой», сочетание нескольких финтов.

Отбор мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Вбрасывание мяча сбоку с места, «выкатывание» мяча снизу. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приемов на фоне изменений игровых условий с помощью тактических действий.

Задачи тактической подготовки:

- овладеть основой индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении и защите;
- овладеть тактическими навыками с учетом игрового амплуа в команде;
- формировать умения эффективно использовать, технические приемы и тактические действия в зависимости от условий (состояние партнеров, соперник, внешние условия);
- развивать способности к быстрым переключениям в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению;
- изучать соперников, их тактический арсенал, техническую и волевую подготовленность;
- изучать тактику ведущих команд страны и сильнейших зарубежных команд.

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место в тактической подготовке занимают упражнения по тактике (индивидуальные, групповые, командные) и двусторонняя игра, контрольные и календарные матчи, теория тактики мини-футбола.

Тактика нападения:

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа - передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, 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. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку". Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводе мяча из-за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты:

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию.

Групповые действия. Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли открывшемуся партнеру, занижать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот).

3. Аттестация

1. Формы проведения первичной, текущей и итоговой аттестации (индивидуальная и групповая).
2. Порядок проведения аттестации (опрос, наблюдение, контрольные нормативы, соревнования)
3. Периодичность проведения (опрос, наблюдение в течение года, контрольные нормативы 2 раза в год)
4. Планируемый результат и оценочная деятельность (методика оценки: шкала удовлетворительно, хорошо, отлично).
5. Аттестация обучающихся проводится в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Порядок проведения первичной аттестации

Первичная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, после зачисления обучающегося на программу.

Порядок проведения текущей аттестации

Для отслеживания динамики прироста физических показателей обучающихся проводится текущая аттестация без балльного оценивания умений и навыков. Текущая аттестация проводится тренером-преподавателем во время учебного процесса для оценки уровня усвоения нового материала. Текущая аттестация проводится как в теоретической (опрос) так и в практической форме (выполнение отдельных двигательных действий, выполнение двигательных комбинаций определённой сложности).

Порядок проведения итоговой аттестации.

По окончании обучения по программе проводится итоговая аттестация обучающихся.

К итоговой аттестации допускаются обучающиеся выпускных групп по программам обучения.

Тренеры-преподаватели заполняют протокол сдачи контрольных нормативов и оценочную ведомость сдачи контрольных нормативов с показателями уровней подготовки обучающихся.

Обучающийся считается аттестованным при соблюдении следующих требований:

- выполнение не менее 3 нормативных показателей общей физической подготовленности и 1 норматива по специальной физической подготовке с положительным результатом (удовлетворительно – хорошо - отлично) с учетом возраста обучающегося;
- выполнение учебного плана в полном объеме.

Диагностика результативности образовательного процесса

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений. Мониторинг проводится по видам контроля.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Первичный контроль	Начальный уровень подготовки обучающихся.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных упражнений.	В течение учебного года
Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом на момент окончания обучения.	Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.	Май

Способы оценки результатов реализации программы

	высокий уровень	средний уровень	низкий уровень
<u>Уровень теоретических знаний</u> Результативность освоения конкретных тем: отслеживается с помощью текущего контроля: опрос, тестирование, викторина и т.п.	Обучающийся знает изученный материал. Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом. Понимает место излагаемого материала в общей системе в области знаний.	Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно.	Обучающийся фрагментарно знает изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал темы в общую систему полученных знаний, требуется значительная помощь педагога
Знание терминологии	Свободно оперирует терминами, может их объяснить.	Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно).	Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения

Знание теоретической основы выполняемых действий	Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий	Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий.	Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой.
Критерии оценивания практических навыков и умений.			
Умение подготовиться к действию	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи.	Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов её выполнения	Подготовительные действия носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений, но в целом направлены на предстоящую деятельность

Оценка уровней усвоения образовательных результатов.

Уровни	Параметры	Показатели
высокий	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися 100-80% содержания образовательной программы. Обучающийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; Свободное владения специальным оборудованием. Все действия выполняет правильно, уверенно, под мышечным контролем, демонстрирует отличную технику.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
средний	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися более 79-50% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь тренера-преподавателя), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.

низкий	Практические умения и навыки	Элементы волейбола выполнены согласно описанию, уверенно, но с незначительными ошибками: показывает хорошую технику исполнения, но не всегда присутствует мышечный контроль.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.
	Теоретические знания	Успешное освоение обучающимися от ниже 50% содержания образовательной программы. Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи тренера-преподавателя.
	Практические умения и навыки	При выполнении элементов мини-футбола были допущены значительные ошибки (нет мышечного контроля, нет координации в согласованности движений рук и ног, не уверенное исполнение).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Текущий контроль выполнения техники упражнений проводится в форме наблюдений.

Оценка уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности обучающихся.

- Шестиминутный бег;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимание);
- Подъем туловища, из положения лежа на спине, количество раз за 30 секунд (пресс);
- Челночный бег 3х10

Систематичность и направленность тренировочных нагрузок приводят к комплексному воспитанию основных физических качеств, необходимых для повышения уровня физической подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы по ОФП по мини-футболу

Контрольные испытания		По общей физической подготовке																	
		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	от л	уд	хор	от л	уд	хор	отл	уд	хор	
Подъем туловища из положения лежа	М	16	18	22	12	16	24	16	18	23	17	19	25	21	23	27	21	23	
	Ж	15	17	19	15	17	21	12	16	24	12	16	24	13	15	19	12	15	
Сгибание – разгибание рук в упоре лежа	М																		
	Ж	3	5	17	4	9	21	5	11	25	7	15	29	14	20	25	10	21	
		1	2	9	2	4	10	2	4	8	3	5	10	3	5	12	4	6	

Контрольные нормативы по СФП по мини-футболу

Контрольные испытания		По общей физической подготовке																	
		8 лет			9-10 лет			11-12 лет			13-14 лет			15-16 лет			17-18 лет		
		уд	хор	отл	уд	хор	отл	уд	хор	от л	уд	хор	от л	уд	хор	отл	уд	хор	отл
Челночный бег 3X10	М	11,2	10,9	10,3	9,9	9,6	9,1	9,3	9,0	8,4	8,9	8,6	8,0	8,6	8,3	7,7	8,4	8,1	
	Ж	11,5	11,1	10,3	10,2	9,9	9,8	9,4	9,1	8,5	9,5	8,2	8,6	9,4	9,1	8,5	10,0	9,6	
Шестиминутный бег, м.	М	725	850	1050	875	1000	1200	1050	1175	1375	1150	1275	1475	1250	1375	1575	1350	1475	1
	Ж	575	700	900	775	900	1100	1000	1125	1325	1000	1125	1325	1050	1175	1375	1100	1225	1

4. Формы протоколов

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке
группы № «Мини-футбол» дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения				Общая оценка
			Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)		Подъем туловища, из положения лежа на спине (кол- во раз за 30 сек)		
			рез	оц	рез	оц	
1							
2							
3							

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

ВЕДОМОСТЬ.

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке
группы № «Мини-футбол» дата проведения

№	Фамилия, имя	Год рождения	Наименование упражнения				Общая оценка
			Челночный бег 3X10		Шестиминутный бег		
			рез	оц	рез	оц	
1							
2							
3							

Тренер-преподаватель _____ / _____ /

5. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое оснащение.

Спортивный инвентарь и оборудование:

- спортивный зал – 1;
- гимнастическая скамья – 4;
- скакалки – 16;
- конусы – 16;
- рулетка – 1;
- футбольные ворота – 2 шт;
- секундомер – 1;
- мячи футбольные – 16;
- свисток – 1 шт

Наглядно-методический материал:

- Диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- Учебно-методическая литература;
- Наглядные пособия (фотографии, видеоматериалы).

6. Методическое обеспечение

Принципы обучения:

- Принцип последовательности и динамичности постепенное усложнение техники упражнений, увеличение интенсивности и объема нагрузок, расширение технического потенциала.
- Принцип систематичности - непрерывность тренировочного процесса обусловлена особенностями привыкания организма обучающегося к физическим нагрузкам. Результативность и эффект каждого последующего занятия должен накладываться на результаты предыдущего, закрепляя и углубляя его.
- Циклическое построение занятий согласно микроциклам (7-14 дней), мезоциклам (от 2 до 6 микроциклов), макроциклам (год).
- Возрастная направленность физических упражнений. На каждом этапе физического развития должно отдаваться предпочтение развитию определенных физических качеств.

Формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, анкетирование, опрос.
- Тренировочные

Педагогические методы обучения:

Словесные: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные: Показ упражнения тренером-преподавателем или на примере выполнения обучающегося; показ фото - видеоматериалы и др.

Практические упражнения, направленные на:

- освоение спортивной техники;
- развитие двигательных способностей.

Способы организации обучения:

- Фронтальное освоение упражнений обучающимися одновременно.
- Групповое освоение упражнений обучающимися по подгруппам.
- Поточное – упражнения выполняются обучающимися друг за другом.
- Индивидуальное - упражнения самостоятельно выполняются обучающимися

Методы, направленные на развитие двигательных качеств: подразделяются на:

1. **Равномерный метод** рассчитан на воспитание аэробной и общей выносливости. Упражнение повторяется многократно и слитно.
2. **Интервальный метод** характеризуется повторным выполнением упражнений с регламентированными паузами отдыха. Этот метод обеспечивает развитие специальной выносливости и скорости.
3. **Метод круговой** тренировки применяется для комплексного развития двигательных качеств, повышения функциональных возможностей организма.

4. **Игровой метод** включает двигательную деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом» (замыслом, планом игры) в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
5. **Соревновательный метод** включает моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе и позволяет:
 - Стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития;
 - Выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями;
 - обеспечивать максимальную физическую нагрузку;
 - содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Приемы усложнения:

- изменение темпа, ритма движений;
- ввод новых движений в ранее изученное упражнение;
- усложнение техники выполнения движения;
- пространственное изменение направлений движения;
- приёмы сбивающих факторов;
- предварительное выполнение движения каждой частью тела отдельно, а затем их объединение в одном упражнении.

Методика проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.
2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).
3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Упражнения специальной физической подготовки, техническая подготовка, закрепление полученных навыков. Постановка и отработка соревновательных программ.
4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала, стретчинг.
5. Построение, подведение итогов занятия.
6. Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

7. Информационное обеспечение

Информационное обеспечение для тренера:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 Министерства образования и науки Российской Федерации
5. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
6. Акцентированное развитие мышц брюшного пресса и спины. Дин Бриттенхэм, Грег Бриттенхэм
7. Липатов В.Г. Правила мини-футбола в вопросах и ответах. – М., 2001.
8. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнений, Издательство: "Физкультура и спорт" 1998.
9. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. – М., 2001.
10. Голомазов С.В. Теория и методика мини-футбола. – М., 2002.
11. Годик М.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М., 2008.
12. Сассо Э. Футбольный тренер. – М., 2003.
13. Сеулянов В.Н. Физическая подготовка футболистов. – М., 2004.
14. Веревкин М.П. Мини – футбол на уроке физической культуры. – М., 2004.
15. <https://sportshkola-sever.ru/>
16. <https://www.dcir.ru/>
17. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для обучающихся:

1. Голомазов С.В. Теория и методика мини-футбола. – М., 2002.
2. Сборник упражнений для развития скорости, быстроты и ловкости движений. Тим Макклейн Летфуллин И.С.
3. Липатов В.Г. Правила мини-футбола в вопросах и ответах. – М., 2001.
4. Современная подготовка юных спортсменов. Методическое пособие. Никитушкин В.Г. - М., 2009
5. Организационные собрания группы. Проведение бесед.
6. <https://sportshkola-sever.ru/>
7. <https://vk.com/public204083925>

Информационное обеспечение для родителей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей».
4. Родительские собрания.
5. <https://sportshkola-sever.ru/>
6. <https://vk.com/public204083925>
7. <https://www.dcir.ru/>