Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования

«Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
ЦДиЮТиЭ г. Брянска
от « 27 » 08 2020 года
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ЦДиЮТиЭ г. Брянска
_____ Б.В.Белов
Приказ № 142 ОД
от « 01 » 09 2020 года

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Уровень программы: ознакомительный
Возраст обучающихся: 12-13 лет
Срок реализации программы: 1 год (144 часа)

Автор-составитель:
Симкин Сергей Владимирович,
педагог дополнительного образования

Брянск – 2020 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты ……3

1.1. Пояснительная записка ……3

1.2. Цель и задачи…….6

1.3. Содержание программы……7

1.4. Планируемые результаты…….9

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации……10

2.1. Календарный учебный график……10

2.2. Условия реализации программы……..11

2.3. Формы аттестации…….12

2.4. Оценочные и методические материалы…….13

2.5. Методическое обеспечение……..15

2.6. Список литературы…….17

Приложение ……..……18

1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол», реализуемая муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий г. Брянска» составлена в соответствии с:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
-Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»);
- письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом ЦДиЮТиЭ г. Брянска
- Положением об образовательной деятельности ЦДиЮТиЭ г. Брянска.

Актуальность программы.Актуальность программы дополнительного образования «Мини-футбол» состоит 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 ребёнка, помогает ребятам в профессиональном самоопределении и решении важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Направленность программы.Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, направлена на изучение основных элементов видаспортамини-футбол и уделят приоритетное внимание демократизации учебно-воспитательного процесса; формированию здорового образа жизни; саморазвитию личности; созданию условий для педагогического творчества; поиску, поддержке и развитию детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.Программа 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.

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

Педагогическая целесообразность.

Технические приёмы, тактические действия и игра в мини-футболе имеют большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена рядомследующих её качеств:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровненность;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодёжи требует приоритетного внимания. Через освоение основных элементов и приёмов игры в мини-футбол как вида спорта этого можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливанием, тренировкой силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогают решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Отличительной особенностьюданной программы является то, что она позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, её возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитании личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

Уровень освоения программы – Ознакомительный уровень предполагает знакомство обучающихсяс основами спортивной техники и общей тактикой игры в мини-футбол. Технические приёмы, тактические действия и

игра в мини-футболе способствуют формированию жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

На ознакомительный уровень программы принимаются все желающие без предъявления требований к их способностям и подготовке

Адресат программы. Состав группы 12-15 человек согласно СанПиН 2.4.4.1251-03. Осуществляется индивидуальный и дифференцированный подход к детям с учётом их возрастных и психолого-педагогических особенностей.

Комплектация состава объединения «Мини футбол»происходит из обучающихся 12-13 лет. Рекомендуемый минимальный состав группы - от 15 человек. При наборе принимаются все желающие т.к. всегда существует естественный отсев членов объединения в период обучения. Заниматься в объединении могут обучающиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

Формы обучения. Очная.

Данная программа может быть реализована в **дистанционной форме обучения**. В связи с этим применяются следующие дистанционные образовательные технологии:

1. Системы дистанционного обучения, с использованием социальных сетей, мессенджеров.
2. Комплексные кейс – технологии (основаны на самостоятельном изучении).
3.Информационные-коммуникативные технологии (использование разнообразных компьютерных обучающих программ, электронных учебников представленные в открытом доступе в сети Интернет) и т.д.

Программа включает комплексные занятия, теоретические и практические занятия.

Примерная структура занятия :

1. **Организация начала занятия** постановка образовательных, воспитательных, развивающих задач, сообщение темы и плана занятия.
2. **Актуализация знаний (повторение)** - проверка имеющихся у детей знаний и умений для подготовки к изучению новой темы.
3. **Объяснение нового материала -** ознакомление с новыми знаниями и умениями, показ образца эталона знаний и умений.
4. **Закрепление** - Упражнения на освоение и закрепление знаний, умений и навыков по образцу, на перенос в сходную или измененную ситуацию.
5. **Подведение итогов занятия**, формулирование выводов.

Объем программы. Срок реализации программы 1 год. Общее количество 144 часа в год.

Особенности организации образовательного процесса

Программа предполагает соединение практических и теоритических занятий обучения в единое целое, что обеспечивает единое решение познавательных, практических задач.

Основной составляющей образовательного процесса являются регулярные занятия, как теоритические, так и практические

Режим занятий. Программа предусматривает 1 годобучения, 144 часа в год. Теоретические и практические занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Продолжительность академического часа – 45 минут.

Год обучения	Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во часов в неделю	Количество часов в год
1 год обучения	2 часа	2 раза	4 часа	144

1.2. Цель программы – формирование всесторонне развитой личности посредством приобщения детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления, мотивационного творческого развития и профессионального самоопределения личности.

Задачи программы:

Предметные:

- овладение обучающимися спортивной техникой и общей тактикой футбола;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- освоение основных приёмов игры в мини-футбол: перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения;
- изучение основных действий игры вратаря.
- формирование умения ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- освоение правил коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ознакомление с основами судейской и инструкторской практики;
- ознакомление с правилами соблюдения общей и частной гигиены.

Литчностные:

- развивать у обучающихся специальные физические качества личности;
- укрепить здоровье обучающихся;
- воспитать бережное и грамотное отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитать у обучающихся чувство ответственности за свои поступки; и владеющими навыками грамотного поведения в природе и обществе;
- воспитать обучающихся как личность, способную к самоконтролю, с собственным мнением и самостоятельным взглядом на жизнь;
- создать условия для общения и сотрудничества в коллективе.
- воспитать у обучающихся высокие моральные и волевые качества.

Метапредметные:

- развивать у обучающихся наблюдение, внимание, умение быстро ориентироваться в сложившийся ситуации.
- развивать когнитивные качества личности, любознательность, смекалку;

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Содержание занятий	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие. Инструктаж	1	1	2	Входной
2	Средства общей физической подготовки	-	24	24	Текущий
3	Средства специальной физической подготовки	-	30	30	Текущий
4	Изучение техники и тактики игры. Учебная игра.	-	86	86	Текущий
5	Аттестация	-	2	2	Итоговый
	Итого: 144 часа			**144**	

1.3.1. Содержание учебного плана.

1.Вводное занятие. Инструктаж
Теория:Знакомство, информация о месте и времени занятий
Инструкция по ТБ, особенности травматизма в мини-футболе.
Практика: тестирование по технике безопасности
2.Средства общей физической подготовки
Тема: ОФП
Практика:
-Тренировочная игра.развитие быстроты;
-Челночный бег;
-Развитие скоростно-силовых качеств;
-Учебная игра. Пробежка кросса. Равномерный бег
-Работа в режиме. Спринтерский бег;
-Спринтерский челночный бег. Бег с препятствиями;
-Работа в тренажерном зале с отягощениями. Техника владения мячом;
-Спринтерский бег работа с отягощением;
-Развитие быстроты;
-Развитие выносливости;
-Обучение стандартных положений;
-Развитие быстроты.
-Работа на тренажерах с отягощением.
3.Средства специальной физической подготовки

Тема: техника работы с мячом
Практика:
-Остановка мяча подошвой;
-Остановка мяча щекой;
-Остановка мяча с откидкой мяча под удар;
-Остановка способом «ПЕРЕКАТ»;
-Остановка мяча грудью; Прием мяча на ногу на грудь. Скидка головой на ногу.
Тема:техника исполнения пенальти.
Практика:
-Отработка ударов с 11 метров. Попадание по зоне ворот. Товарищеская игра с ПУ 48
-Удары с носка щечкой. Первой правой ногой. Развитие выносливости.
Тема:тактика построения команды по позициям в обороне и нападении.совершенствование техники ведения мяча.
Практика:
-Ведение игры от защиты, контр атаками прессинг. Развитие выносливости
-Персональная защита. Защита в одну линию.
-Подача угловых, свободных, навесы в штрафную.
-Передачи, приемы, ведение мяча. Игра головой. Удары по воротам.
4. Изучение техники и тактики игры. Учебная игра.
Тема:
-Ведение с ускорением заполнением уход в лево право, финты. Обводки 2-3-х защитников.
-совершенствование техники передачи мяча. Левой правой ногой на скорости. Дальние переводы.
-совершенствование техники удара головой. Удары с лета, с навеса в падении. Работа в парах, жонглирование.
- совершенствование техники ударов по мячу. Отработка ударов по воротам. Удары с лета обработка мяча иудар.
--совершенствование техники обработки мяча. Обработка мяча и удар по воротам. Обработка и передача мяча на скорости.
-совершенствование техники исполнения пенальти. Удары с 11 метров по разделенным зонам ворот.
-совершенствование техники дальних ударов. Отработка ударов по воротом с разных точек.
-совершенствование тактики построение команды на позициях. Бразильская система 2-5-3. развитие выносливости..
-совершенствование тактики защиты. Индивидуальная игра с нападающим. -совершенствование тактики нападения. Прессинг. Дальни передачи мяча. Развитие выносливости.
-совершенствование техники игры в футбол. Передача мяча. Ведение, удары мяча по воротам.
-развитие скоростно-силовых качеств, спринтерский бег.
-Обучение техники паса и удара мяча. Развитие быстроты. Спринтерский бег.

-Закрепление тактике игры взащит, техники ведения мяча.
-Ведение мяча правой ногой. Обведение препятствий на скорость. Развитие выносливости.
-Обучение техники ударов по воротам и передачи мяча.
-Обучение техники передачи мяча «щекой, пяткой, подошвой, классическим видом, головой, с лета.
-Передача мяча правой, левой ногой. Скидка мяча головой.
-Обучение и закрепление техники игры головой.
-Удар головой с лета, удар затылочной частью головы, стоя спиной к воротам, удар головой в падении, удар височной частью головы.
-Отработки ударов в парах индивидуальная работа, жонглирование
-Удар мяча с места, удар по катящемуся мячу, удар с отскока,удар меча способом «ПЫР», удар мяча способом «ЩЕКОЙ», удар мяча способом «ПОДЪЕМОМ», удар мяча способом «ШВЕДА», удар мяча в падении с отскоком от земли
-Работа в парах в движении на месте. Удары левой, правой ногой. Удары с ходу
-Остановка мяча и его обработка мяча от передачи с лета.
Практика: Учебная игра
5.Аттестация.
Итоговое тестирование.

1.4.Планируемые результаты:
Предметные результаты:

- овладеют спортивной техникой и общей тактикой футбола;
- приобретут практические навыки и теоретические знания в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- освоят приёмы игры в мини-футбол: перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения;
- изучат основные действий игры вратаря.
- сформируют умения ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- освоят правила коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
- ознакомятся с основами судейской и инструкторской практики;
- ознакомятся с правилами соблюдения общей и частной гигиены.

Литчностные результаты:

- приобретут специальные физические качества личности;
- укрепят здоровье обучающихся;
- сформируется бережное и грамотное отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- сформируется у обучающихся чувство ответственности за свои поступки; и владеющими навыками грамотного поведения в природе и обществе;

- сформируется у обучающихсявысокие моральные и волевые качества.

Метапредметные результаты:

- формирование у обучающихся умения быстро ориентироваться в сложившийся ситуации.
- сформируются когнитивные качества личности, любознательность, смекалку;
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

№ группы	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий	Продолжительность каникул
1	15.09.20	31.05.21	36 нед.	144	по 2 часа2 раза в неделю	Осенние каникулы – с 26 октября по 3 ноября 2020 года.Зимние каникулы – с 28 декабря 2020 по 10 января 2021 года. Весенние каникулы – с 22 по 28 марта 2021 года.

2.2 Условия реализации программы.

Данная программа может быть успешно реализована при взаимодействии следующих ее составляющих:

Кадровое обеспечение:

Реализация программы дополнительного образования обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, имеющими высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное образование по профилю преподаваемого курса.

Педагог, руководитель объединения, реализующий данную программу, обладает следующими личностными и профессиональными качествами:

- знание теории и практики футбола, возрастных основ теории спортивной тренировки, биомеханики, физиологии, психологии, педагогики и особенно - спортивных игр;
- умение убеждать, увлекать детей;
- учет индивидуальных и возрастных особенностей ребенка;
- уважительное отношение к детям, забота о здоровье детей;
- применение на занятиях различных форм обучения, направленных на развитие обучающихся;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

Психолого-педагогическое обеспечение:

Сотрудничество с: классным руководителем, родителями и родственниками воспитанников, психологом школы.

Дидактическое и методическое обеспечение:

- методическая литература;
- методические разработки занятий;
- методические разработки, планы-конспекты занятий, методические указания и рекомендации к практическим занятиям, инструкционные и технологические карты;
- дидактические материалы: фото- и видеоматериалы, посвящённые изучению техники игры в мини-футбол, общеукрепляющим упражнениям, соревнованиям.
- зрительный ряд:фильмы, репродукции, фотоальбомы, журналы, буклеты, альбом, плакаты.
- литературный ряд: книги, журналы по спортивным играм.

Материально-техническое обеспечение:

Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий секции мини-футбола является наличие мини-футбольного поля 30х60м. с простейшим подсобным оборудованием и спортивный зал размером 12х24м.

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

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	5 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки

5.	Гимнастические маты	4 штуки
6.	Скакалки	20 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	2 штуки
8.	Стойки для обводки	20 штук
9.	Гантели различной тяжести	10 штук
10.	Насос электрический со штуцером	1 штука

Для реализации программы школа имеет спортивную базу: школьный стадион (весенне-летний период); спортзал школы (осенне-зимний период).

2.3 Формы аттестации.

Аттестация позволяет определить, достигнуты ли обучающимися планируемые результаты, освоена ли ими программа.

Формы аттестации соответствуют локальному акту УДО и учебному плану программы. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (ст.75) и приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» проведение итоговой аттестации по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам не предусмотрено.

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

Итоговая аттестация проходи в форме тестирования, материалы для итоговой аттестации представлены в Приложении 1.

2.4. Оценочные и методические материалы.

Оценочные материалы.

Результативность усвоения дополнительной общеразвивающей программы отслеживается путём проведения входного, текущего, промежуточного и итогового контроля:

- входной контроль проводится в начале учебного года, с целью определения уровня развития обучающихся второго и последующего годов обучения.

- текущий контроль проводится в течение года по окончании изучения соответствующего раздела с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала в форме тестирования по владению техническими приёмами и оценивания выполнения нормативов.

- итоговый контроль в конце каждого года. Проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала в форме тестирования, участия в соревнованиях.

Оценочные материалы по технической подготовке.

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

Используются следующие тестовые упражнения:

П №	тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12с.	14 с.	16 с.
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Оценочные материалы по тактической подготовке:

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

научить ориентироваться на площадке

- свои, чужие ворота.
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;

умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом.но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)

умение организовывать и завершать атакующие действия:

- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в « стенку»;
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;

- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.

умение осуществлять оборонительные действия:

- перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.

умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190

Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

2.5. Методические материалы.

Основные методы, используемые в учебно-воспитательном процессе:

1.Демонстрационные:
-показ;
-пример;
-видеоиллюстрация.
2. Вербальные:
-объяснение;
-рассказ;
-анализ;
-инструктаж.
3.Практические:
-упражнение;
-игра;
-взаимоконтроль;
- самоконтроль.
4.Стимулирующие:
-соревнование;
- товарищеская встреча;
-поощрение.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная. Программа построена по принципу изучения, и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно-массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, 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. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)..

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия, а так же участие в соревнованиях по мини-футболу. Разные типы и формы занятий создают условия для развития двигательной активности, повышения интереса детей к обучению.Программа направлена на доступный для детей

данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке.
2. Кроссовая подготовка.
3. Силовая подготовка.
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования.
5. Подвижные игры.
6. Эстафеты.

В программу заложены следующие **принципы:**

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

- принцип доступности, последовательности.

2.6. Список литературы:

Для педагога:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол в школе. – М.: ОАО «Издательство Советский спорт», 2008.

2.Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: 2006.

3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. Мини-футбол (футзал). Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2010.

4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985.

5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.

6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис. канд.пед. наук. – М.,2002.

7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.

8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

Для учащихся и родителей:

1. Волков С.В.Теория и методика детского и юношеского спорта. – М.: Олимпийская литература, 2002.

2. Правила игры в мини-футбол. https://pandia.ru/text/78/446/12822.php.

3. Правила игры в мини-футбол. https://football-match24.com/pravila-igry-v-mini-futbol-kratkoe-soderzhanie-po-fifa.html

4. Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. – м.: Спорт АкадемПресс, 1998.

.

Приложение 1

Вопросы по итоговой аттестации

1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?
А) 7.
Б) 6.
В) 5.
2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?
А) (в 6 м. от ворот).
Б) (в 7 м. от ворот).
В) (в 12м. от ворот).
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
А) Нет.
Б) Да.
В) Проводились только до 2010 года
4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?
А) Да.
Б) Нет
В) Если мяч ни коснулся вратаря
5. Каков вес мини-футбольного мяча?
А) 300-350г.
Б) 400-440г.
В) 150-200г.
6. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?
А) Замена игрока.
Б) Предупреждение.
В) Перерыв.
7. Продолжительность футбольного матча?
А) 2 х25.
Б) 4 х10.
В) 2 х30.
8. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?
А) Тайм-аут.
Б) Предупреждение.
В) Удаление.
9. Кто был чемпионом мира 2012г.
А) Сборная Бразилии.
Б) Сборная Италии.
В) Сборная Франции.
10. Кто является автором известного футбольного марша?
А) М. Бландер.
Б) И. Штраус.
В) И. Бах.
11.Разрешается ли в спортивном зале играть в минифутбол в бутсах с шипами?
А) Нет
Б) Да
В) По усмотрению судьи
12.Как наказывается игрок за подножку сопернику в своей штрафной площади?
А) Назначается 6 метровый пенальти
Б) Назначается свободный удар
В) Удаление игрока нарушившего правила

13.Что означает жест судьи «Поднятая вверх рука»?
А) Мяч забит
Б) Свободный удар
В) Мяч не засчитан
14.Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со свободного у дара?
А) Нет
Б) Да
В) Может засчитаться по усмотрению судьи
15.Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со штрафного удара?
А) Да
Б) Нет
В) Может засчитаться по усмотрению судьи
16.Как наказывается игрок за опасную игру?
А) Назначается свободный удар в сторону провинившейся команды
Б) Назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды
В) Устное предупреждение судьей
17.Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади?
А) Назначается свободный удар в сторону провинившейся команды
Б) Назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды
В) Устное предупреждение судьей
18 . Имеет ли право вратарь поменяться местами с какимлибо полевым игроком своей команды?
А) Да
Б) Нет
В) Только если вратарь команды травмировался
19. Фиксируется ли в мини-футболе положение «вне игры»?
А) Да
Б) Нет
В) Может если одна из команд играет в меньшом составе
20.
Разрешается ли в минифутболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперник ?
А) Да
Б) Нет
В) Можно если мяч на стороне соперника
21.Если при угловом ударе мяч попадает в стойку ворот и вновь отскакивает к бьющему игроку, имеет ли он право второй раз подряд касаться мяча?
А) Да
Б) Нет
В) Может, если он будет отдавать передачу а не бить по воротам соперника