

**Структура дополнительной общеразвивающей программы**

1. **«Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»:**
   1. Пояснительная записка.............................................................................3
   2. Цель и задачи программы.........................................................................5
   3. Планируемые результаты.........................................................................5
   4. Содержание программы:

Учебный план............................................................................................6

Содержание учебного плана.....................................................................7

* 1. Формы аттестации и их периодичность..................................................9

1. **«Комплекс организационно-педагогических условий»**:
   1. Методическое обеспечение....................................................................11
   2. Условия реализации программы............................................................12
   3. Календарный учебный график ..............................................................14
   4. Оценочные материалы ...........................................................................19
   5. Список литературы..................................................................................20
2. РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ»
   1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка «Юные футболисты» относится к дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с учетом требований нормативно - правовых документов:

* Федеральным законом «Об образовании Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273 –ФЗ);
* Приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Распоряжения Правительства Саратовской области «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей на территории Саратовской области» от 29 октября 2018 года № 288-Пр.;
* Правил ПФДО (Приказ №323 от 14.02.2020 г. «О внесении изменения в приказ министерства образования Саратовской области от 21 мая 2019 года No1077»);
* Правилами ПФДО (Приказ «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования в Саратовской области» от 21.05.2019г. №1077, п.51.).

**Актуальность:**

В условиях, когда по данным официальной статистики Минздрава России существенно снижены показатели здоровья подрастающего поколения во всех возрастно-половых группах, а значительное количество школьников имеют ограничения по состоянию здоровья, основными задачами становятся: вовлечение детей и под­ростков в физкультурно-спортивную сферу деятельности, профилактика малопо­движного образа жизни, пропаганда двигательной активности и воспитание устойчи­вого интереса к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Занятия футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. 3анятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Также актуальность программы определяется запросом детей и их родителей на дополнительные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности, в частности – игра в футбол.

**Педагогическая целесообразность** программы «Юные футболисты» заключается в том, что она позволяет решить проблему занятости свободного времени детей и подростков, предлагает им выбор здорового образа жизни, пробуждает интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта, формирует потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Кроме того, коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность активность. Каждый участник игры может проявлять свою самостоятельность, инициативу, но вместе с тем, игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

**Отличительные особенности:** Привлечение детей к мини-футболу возможно благодаря его об­щедоступности, здоровому соревновательному духу, положительному мотивацион­ному потенциалу. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной игры.

В основу программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные методические разработки по мини-футболу отечественных специалистов. Данная программа раскрывает учебно-методическую, и технико-тактическую части игры в мини-футбол. Составлена на основе методического пособия «Теория и методика подготовки юных футболистов» Лапшина О.Б.

**Адресат:** Программа рассчитана на детей 11 – 15 лет, ориентирована на проявление и развитие физических способностей каждого ребенка.

**Возраст детей и их психологические особенности:**

Именно на границе перехода от младшего школьного к подростковому возрасту решаются специфические задачи личностного развития и взросления человека, идет интенсивное усвоение культурных ценностей, определяющих в дальнейшем его главные жизненные предпочтения.

В этот период детям свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение границ и сфер интересов, увлечений. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни.

Некоторая «неуправляемость» детей данного возраста сочетается с особой восприимчивостью и поведенческой гибкостью, открытостью для сотрудничества и, вместе с тем, с достаточной интеллектуальной зрелостью, что позволяет взрослым (учителям и родителям) строить отношения с ними на основе диалога, на принципах партнерского общения. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя.

**Прием** **на** обучение несовершеннолетних обучающихся, осуществляется по заявлению их родителей (законных представителей). Наполняемость группы: 10-16 человек.

**Объем и срок освоения:** Программа рассчитана на 1 учебный год, общее количество часов 34 часа в год 1 час в неделю.

**Формы обучения:** очная, включающая учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

* 1. **Цель и задачи программы**

**Цель** программы развитие физических, личностных качеств, овладение способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий по мини-футболу.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с историей развития футбола;

- обучать правилам игры в мини-футбол,

- обучать основам техники, тактики мини-футбола;

**Развивающие:**

- развивать координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в мини-футбол;

**Воспитательные:**

- прививать интерес к спортивным играм;

- воспитывать спортивное трудолюбие;

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, инициативность, смелость, решительность, уверенность в себе, самообладание;

- формировать правильное отношение к здоровому образу жизни детей и подростков.

**1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Предметные результаты**

*будут знать:*

- физиологические основы спортивной тренировки и режим дня спортсмена;

- значимость систематических занятий;

- правильность распределения физической нагрузки;

- историю развития футбола в России;

- правила игры в мини-футбол;

-технические приемы в мини-футболе;

- правила проведения соревнований.

*будут уметь:*

- проводить специальную разминку для футболиста;

- применять различные приемы техники и тактики в мини-футболе.

**Личностные:**

- формирование умения анализировать действия соперника;

- формирование навыков общения в коллективе.

- формирование умения владеть собой в различных ситуациях (при выигрыше и проигрыше);

- формирование положительного отношения к занятиям двигательной (физкультурной) деятельности.

***Метапредметные:***

- развитость и демонстрация физических качеств;

- сформированность стремления к ведению здорового образа жизни.

**1.4. Содержание учебного плана**

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **Количество часов** | | | **Формы аттестационного контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1. Введение в программу | 1 | 1 | 0 | Опрос обучающихся |
| 1. Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 0 | Опрос |
| 3. Общая физическая подготовка. | 6 | 0 | 6 | Контрольные упражнения |
| 4. Специальная физическая подготовка. | 6 | 1 | 5 | Контрольные упражнения |
| 5.Техническая подготовка | 6 | 0 | 6 | Контрольные упражнения |
| 6. Тактическая подготовка | 6 | 1 | 5 | Зачет |
| 7. Учебная игра | 5 |  | 5 | Соревнования |
| 8. Сдача нормативов. | 1 |  | 1 | Контрольные упражнения |
| Итого: | 32 | 4 | 28 |  |

**Содержание учебного плана**

**1.Введение в программу - 1 час**

Теория. Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по футболу. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий. Знакомство с правилами игры в мини-футбол. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена. Рефлексия.

**2.Теоретическая подготовка – 1 час**

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. Знакомство с правилами игры в мини-футбол. Задачи на учебный год. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России.

**3. Общая физическая подготовка - 6 часов.**

Теория. Понятие о физических качествах, их развитии. Составление комплексов упражнений.

Практика. Упражнения общефизической подготовки:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног;

- вращения в лучезапястных, локтевых и плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях;

-подъем согнутых ног к груди из положения виса на гимнастической стенке;

- подъем ног за голову с касанием их носками пола за головой из положения лежа на спине;

- подъем туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лежа на спине;

- медленный бег на время; челночный бег 3 по 10 м, бег на короткие дистанции 20 и 30 м на время; прыжковые упражнения.

-упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками).

-подвижные игры с мячом и без него.

-упражнения для развития равновесия.

-упражнения на координацию движений.

-спортивные игры и эстафеты: с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию

-упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с набивным  
мячом.

Контрольные упражнения. Рефлексия.

**4. Специальная физическая подготовка - 6 часов.**

Теория. Разминочный комплекс упражнений в движении. Упражнения для освоения техники игры. Разогревающие и дыхательные упражнения.

Практика. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. Бег «змейкой», бег с быстрым изменением скорости. Упражнения на развитие быстроты. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, с ускорением, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд.

Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Упражнения на развитие силы. Многоскоки через препятствия. Прыжки в длину и в высоту.

Упражнения на развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Специальные упражнения для развития силы и ловкости. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе.

Контрольные упражнения. Рефлексия.

**5.Техническая подготовка - 7 часов**

Практика.

Техника передвижения. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения);

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и 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 на точность. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость. Остановка мяча. Передача мяча. Обманные движения (финты). Обучение финтам. Отбор мяча. Перехват мяча Отбор мяча в единоборстве с соперником.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча из- за боковой линии. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом 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. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Игра 3х3, 5х5.

Соревнования. Рефлексия.

**6.Тактическая подготовка - 6 часов**

Практика.

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров 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. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». 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 и осуществить отбор мяча изученным способом.

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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Зачет. Рефлексия.

**7. Учебная игра – 5 часов.**

Практика: Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры. Соревнования, учебная игра. Рефлексия.

**8. Сдача нормативов - 2 часа (в середине года и в конце).**

**1.5. Формы аттестации И ИХ ПЕРИОДИЧНОСТЬ**

Входной контроль: измерение антропометрических данных и тестирование уровня развития физических качеств.

Текущий контроль проводится на каждом занятии с помощью визуального наблюдения, он позволяет проверить степень усвоения пройденного материала и выявить технические ошибки, определить степень самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**Промежуточная (итоговая) аттестация:**

Промежуточная аттестация предусматривает один раз в полгода зачетное занятие – по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры внутри группы.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по ОФП и СФП, участия в соревнованиях.

Формы текущего контроля: наблюдение, опрос, учебная игра.

Формы промежуточной аттестации: тестирование, соревнование.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, материал опросов и тестирования, протоколы соревнований.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**: контрольное занятие, соревнования.

**Итог работы за год**: выполнение тестирований.

1. **РАЗДЕЛ «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»**

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ**

* 1. **Методическое обеспечение**

Основополагающими принципами реализации данной программы являются следующие принципы физического воспитания: *доступности и индивидуальности, наглядности, динамичности, систематичности, сознательности и активности.*

*Доступность* заключается в полном соответствии между возможностями и объективными трудностями, возникающими при выполнении конкретного задания. Методическими условиями доступности являются: преемственность физических упражнений — от освоенного к неосвоенному, постепенность — от простого к сложному.

*Принцип наглядности* отражается в широком использовании, как зрительного анализатора, так и других органов чувств. При пояснении техники ударов, подач и способов приема подач, а также тактике игры, большое значение имеет просмотр фото и видео материала, правильный показ техники приемов, а также доступное объяснение материала.

*Динамичность* заключается в росте спортивного результата, показанного на тренировке или во время соревнований.

*Систематичность* — регулярность занятий, система чередования интенсивности нагрузки, непрерывность всего процесса физического воспитания.

*Принцип сознательности и активности* заключается в формировании осмысленного отношения и устойчивого интереса к общей цели и конкретным заданиям занятия. Предпосылкой возникновения устойчивого интереса и осмысленного отношения к тренировкам, являются мотивы, побуждающие заниматься спортом. Данный принцип предусматривает необходимость доведения до сознания учащегося конкретного смысла выполнения задания той или иной задачи.

*Форма организации детей на занятии:* групповая, игровая, в парах.

*Форма проведения занятий:* индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям настольного тенниса и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные *методы:*

*- словесные методы, наглядные методы,*

*- практические* (игровой, соревновательный, метод упражнений и метод круговой тренировки). Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: метод упражнений; игровой метод; соревновательный; метод круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Упражнения разучиваются двумя методами - в целом и по частям.

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

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

* 1. **Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

1.Спортивный зал.

2.Футбольное поле.

3.Футбольные ворота.

4.Футбольные мячи.

5.Инвентарь для проведения занятий (фишки, конусы, скакалки, утяжелители и т.д.).

6.Гимнастические маты.

7.Шведская стенка.

8.Секундомер.

9. Видеоматериалы о технических приёмах в футболе

**Информационное обеспечение**

*Организационные условия учебного процесса:*

1. Программа рассчитана на один год обучения - 34 часа.

2. Занятия групповые.

*Учебно-теоретические пособия:*

1. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) /В. П. Губа – «Спорт», 2016.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов, методическое пособие. – М.: 2009.
3. Промский В., Ковеня Н. Футзал – современный метод подготовки. – Кострома, 2016.

*Учебно-наглядные пособия:*

1. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе. – Ульяновск : УлГТУ, 2009.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

**Кадровое обеспечение**

Занятия проводит педагог дополнительного образования, имеющий высшее образование по специальности «Физическая культура» (Педагогический институт имени К.И. Федина, 1998г.), способный к инновационной профессиональной деятельности.

* 1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Время** | **Форма занятия** | **Кол-во**  **Часов**  **(теория/практика)** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| **Введение (1 час)** | | | | | | | | |
| 1 | 09 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Рассказ | 1/ | Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по футболу, правилами поведения на занятиях. Форма одежды и внешний вид теннисиста. Спортивный инвентарь, необходимый для занятий. Содержание инвентаря и уход за ним. Личная гигиена спортсмена. | Спортивный зал | Опрос |
| **Теоретическая подготовка (1ч)** | | | | | | | | |
| 2 | 09 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Рассказ |  | Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. Знакомство с правилами игры в мини-футбол. . Задачи на учебный год. Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России. | Спортивный зал | Опрос |
| **Общая физическая подготовка (6 ч)** | | | | | | | | |
| 3 | 09 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 4 мин. OPУ без предмета. Специально беговые упражнения. Удары по мячу ногой | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 4 | 09 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | 1/ | Бег 4 мин. OPУ без предмета. Специально беговые упражнения. Жонглирование левой, правой ногой, попеременно. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 5 | 10 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 5 минут. Упражнения на координацию. Ускорения 4 по 30м. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 6 | 10 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. Специальные беговые упражнения | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 7 | 10 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. Прыжковые упражнения. Упражнения на силу и выносливость. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 8 | 10 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ контроль | /1 | Бег 10 минут. Прыжковые упражнения. Ускорения 4х20метров. | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| **Специальная физическая подготовка (6 часов)** | | | | | | | | |
| 9 | 11 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Контроль | /1 | Жонглирование. Ведение. Остановка мяча внутренней частью стопы. Упражнения для освоения техники игры | Спортивный зал | Оценка техники выполнения, контрольные упражнения |
| 10 | 11 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | 1/ | Бег 10 минут. OPУ без предмета. Специальные упражнения для развития силы и ловкости. Вбрасывание мяча из-за головы. Игра 4х4чел. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 11 | 11 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. OPУ с партнером. Прыжковые упражнения. Ускорения 4х20метров. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Игра 3х3 чел. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 12 | 12 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Упражнения на развитие выносливости. Жонглирование. Ведение. Остановка мяча внутренней частью стопы. Вбрасывание мяча из-за головы | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 13 | 12 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. ОРУ без предмета. Силовые упражнения. Вбрасывание мяча из-за головы. Игра 4х4чел | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 14 | 12 |  | 15.00- 16.00 | Контроль | /1 | Сдача нормативов | Спортивный зал | Контрольные упражнения |
| **Техническая подготовка (6 часов)** | | | | | | | | |
| 15 | 01 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | 1/ | Бег 6 минут. ОРУ без предмета. Передача мяча после обводки 2-х стоек. Техника передвижения | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 16 | 01 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. ОРУ без предмета. Ведение и передача мяча в парах. Жонглирование. Удары по мячу. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 17 | 01 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. ОРУ без предмета. Передачи в парах со сменой мест. Удары по мячу. Вбрасывание мяча. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 18 | 02 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. ОРУ без предмета. Ведение мяча с изменением направления. Удары по мячу. Техника игры вратаря | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 19 | 02 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Бег 6 минут. ОРУ без предмета. Передача мяча, остановки, удар в заданный угол. Игра 3х3 | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 20 | 02 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Контроль | /1 | Бег 6 минут. ОРУ без предмета. Игра 5х5, взятие ворот, контр атака | Спортивный зал | Соревнования |
| **Тактическая подготовка (6 часов)** | | | | | | | | |
| 21 | 02 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | 1/ | Тактическая подготовка на схемах. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 22 | 03 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Правильное расположение на футбольном поле. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 23 | 03 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 24 | 03 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | 1/ | Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 25 | 03 |  | 15.00- 16.00 | Изучение нового/ Практикум | /1 | Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря. | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 26 | 04 |  | 15.00- 16.00 | Контроль | /1 | Тактическая подготовка на схемах. Двухсторонняя игра | Спортивный зал | Зачет |
| **Учебная игра (5 часов)** | | | | | | | | |
| 27-30 | 04  05 |  | 15.00- 16.00 | Практикум | /4 | Учебно-тренировочная игра | Спортивный зал | Оценка техники выполнения |
| 31 | 05 |  | 15.00- 16.00 | Контроль | /1 | Учебно-тренировочная игра | Спортивный зал | Соревнование |
| **Сдача нормативов (1 час)** | | | | | | | | |
| 32 | 05 |  | 15.00- 16.00 | Контроль | /1 | Сдача нормативов | Спортивный зал | Контрольные упражнения |

**2.4. Оценочные материалы**

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за обучающимися и собеседование.

Промежуточная (итоговая) аттестация предполагают сдачу нормативов.

Нормативы по подготовке футболистов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№п/п** | Упражнение | 11 лет | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет |
| 1. | Бег 30 м с ведением мяча (сек.) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 |
| 2. | Челночный бег с ведением мяча 5х10м (сек.) | - | - | 30 | 29 | 28 |
| 3. | Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м) | 20 | 38 | 45 | 55 | 65 |
| 4. | Вбрасывание мяча руками на дальность (м) | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 5. | Удар по воротам на точность (число попаданий) | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Жонглирование на месте | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |

Оценка результативности освоения программы проводится в начале, в середине и конце программы в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

**2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы для педагога:**

1. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала) /В. П. Губа – «Спорт», 2016.
2. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов, методическое пособие. – М.: 2009.
3. Промский В., Ковеня Н. Футзал – современный метод подготовки. – Кострома, 2016.

**Список литературы для учащихся:**

1. Шальнов В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе. – Ульяновск : УлГТУ, 2009.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

**Список литературы для родителей:**

1. Николаев Д. С., Шальнов В. А. Начальное обучение мини-футболу. – Ульяновск: УлГТУ, 2008.