

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мини-футбол»

1. Титульный лист:

1.1.	Образовательная организация	Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Республиканский бурятский национальный лицей-интернат №1»
1.2.	Название программы	«Мини-футбол»
1.3.	Срок реализации	2022-2023 гг.
1.4.	ФИО, должность автора программы	Цыренжапов Гармажап Цыбикдоржиевич, педагог дополнительного образования по футболу, высшая квалификационная категория, Отличник физической культуры и спорта РФ
1.5.	Территория, год	Республика Бурятия, 2021 г.

2. Пояснительная записка:

2.1 Тип программы: модифицированная

2.2. Направленность дополнительной общеразвивающей программы – *физкультурно-спортивная.*

Обоснование принадлежности программы к приведенным направлениям деятельности.

Целевым ориентиром ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1» является всестороннее развитие обучающихся, потому в ней создана среда для творчества, для занятий различными видами искусств, познания культуры и традиции родного народа, занятий исследовательской деятельностью, в школьном самоуправлении, занятий спортом, краеведением и т.д.

Одним из эффективных и результативных направлений работы ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1» является организация физкультурно-спортивной работы, которая реализуется через организацию слаженной системы учебной и внеучебной деятельности в указанном направлении. Система представлена такими компонентами, как уроки физической культуры и спорта, внеурочные занятия физической культуры и спортом в 7 секциях спортивной направленности (волейбол, баскетбол, бокс, футбол, допризывная подготовка, борьба, шахматы). Отмеченное определяет обеспечение потребностей и запросов школьников в своем физическом совершенствовании в одном из выбранных им видов спорта. Вся система деятельности работы по направлению физкультурно-спортивной работы обеспечивается за счет реализации общеразвивающих программ дополнительного образования и объединяется в лицейский спортивный клуб «Илалта». Само название клуба метафорично и отражает нацеленность и мотивацию обучающихся на спортивные достижения. Эти достижения представляются как формирование у обучающихся жизненно важных двигательных навыков и физических качеств и создание предпосылок для проявлений творческой активности.

Как позитивный результат реализации указанных программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности лицейского клуба «Илалта» следует считать:

- активизация физкультурно-спортивной работы и, как следствие, 100% участие обучающихся в спортивной жизни лицея;
- привлечение обучающихся лицея к объединению на основе общности интересов в команды по различным видам спорта;
- закрепление и совершенствование умений и навыков, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;

- вовлечение в спортивную жизнь лица детей, находящихся в трудной жизненной ситуации;
- профилактика таких асоциальных проявлений в детской и подростковой среде как наркомания, курение, алкоголизм и выработка устойчивой потребности в здоровом образе жизни у воспитанников лица.

Названные позитивные результаты проявляются и через созидательную позицию обучающихся, их родителей и учителей и педагогов, проявляющуюся в организованных внеклассных спортивно-оздоровительных занятиях. Данные мероприятия, в свою очередь, отражают развитость общественной активности, творчества и организаторских способностей участников образовательных отношений.

Названные результаты и современный период развития школы обуславливает необходимость перехода школы и сетевого сотрудничества при ней на новый уровень организации физкультурно-спортивной деятельности как деятельности по воспитанию школьников через гармонизацию их телесного и духовного единства, формирование у них таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Отмеченное определило необходимость отбора направления, которое и содержательно, и технологически будет развивать физическое и психическое благополучие, здоровый образ жизни посредством реализации программы дополнительного образования «Мини-футбол».

2.3. Актуальность

Основной образовательной областью общеразвивающей дополнительной программы «Мини-футбол» является физическая культура, а именно физическое и умственное, а также социальное совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни.

Новизна программы в ее направленности формирование метапредметных умений, выражающихся в универсальных учебных действиях, регулятивных,

коммуникативных, познавательных, в обеспечении единства содержательного, операционного и мотивационного компонентов игры в мини-футбол.

Необходимость разработки общеразвивающей программы дополнительного образования «Мини-футбол» обусловлена вызовами современного общества и его социальным заказом физическое развитие детей и подростков и формирования у них здорового образа жизни.

Отмеченное связано с требованиями федеральных образовательных стандартов, которые предъявляют к участникам образовательного процесса как гармонизацию физического и духовного развития воспитанников, формирование их физического и психического благополучия.

2.4. Педагогическая целесообразность

Реализация общеразвивающей программы дополнительного образования «Мини-футбол» обеспечивает объединение в команды по мини-футболу по интересам, по возрасту, которые, в свою очередь органично вписываются в единое образовательное пространство школы. Организация командной игры, коммуникация, целенаправленное достижение результатов обеспечивают профилактику детской социальной дезадаптации. При этом решают проблему занятости свободного времени детей, обучают их игре в мини-футбол, повышают уровень их функциональных возможностей, воспитывают у них морально-волевые качества, пробуждают интерес детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

2.5. Отличительные особенности общеразвивающей дополнительной программы «Мини-футбол»

Общеразвивающая программа дополнительного образования «Мини-футбол» отличается от других программ тем, что:

а) Содержание программы возрастосообразно и объединяет детей в младшую и старшую группы и реализуется в сетевом формате Ассоциации этнокультурных образовательных организаций, формате школ- партнеров.

б) Содержание программы метапредметно и представлено как синтез умственной, двигательной, тактической, командной активности.

в) Организационно-технологический компонент программы содержит такие компоненты, как: теория, общая физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка, участие в соревнованиях, выполнение нормативов.

г) Общеразвивающая программа дополнительного образования «Мини-футбол» основывается на многолетнем позитивном опыте реализации программ лицейского спортивного клуба «Илалта».

2.6. Адресат общеразвивающей дополнительной программы «Мини-футбол»

Адресатом общеразвивающей программы дополнительного образования «Мини-футбол» являются дети двух групп общеобразовательного учреждения ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1» и сети школ Ассоциация этнокультурных образовательных организаций:

- Учащиеся начальной школы – младшая группа;
- Учащиеся основной школы – старшая группа;
- Учащиеся старшей школы – старшая группа;
- Учащиеся школ сетевого сотрудничества Ассоциация этнокультурных образовательных организаций, распределенные в названные группы.

Участникам младшей группы общеразвивающей программы ДО «Мини-футбол» характерно формирование новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирование характера, воли, расширение круга детских интересов, развитие их творческих способностей. В этот период закладывается основа нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности. Младший школьник обучается рефлексивной оценке (определяет границы знаний и умений, начинает понимать основания собственных действий).

Поэтому программа ДО «Мини-футбол» создает все условия для формирования и развития приведенных характеристик личности. Развитие личностных особенных признаков осуществляется в групповом и межгрупповом взаимодействии детей, занимающихся командной игрой.

Участники старшей группы характеризуются направленностью на общественно-значимую деятельность, им характерно находиться в постоянном процессе решения социально-значимых задач: они самоутверждаются выполненной работой. Потому командная спортивная игра считается основной для реализации своеобразных амбиций учащихся. Содержание работы особым образом определяет мотивацию обучающихся на занятие спортом, формируют лидерские качества и их ответственность за качество командной работы.

2.7. Уровень программы, объем и сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбола»

Изучение программного материала рассчитано на 2 года. Группы формируются в начале учебного года, согласно Устава РБНЛИ №1, санитарно - эпидемиологических правил и требований к наполняемости учебных групп.

Количество занимающихся в двух возрастных группах по 15-20 человек, в младшей группе возрастной состав 10-12 лет, в старшей группе 13-16 лет.

Этапы обучения: младшая группа, старшая группа

Уровень программы: модифицированный

Формат реализации программы: школьный, сетевой

2.8. Формы обучения

Стационарная – очная (ГБОУ «Республиканский бурятский национальный лицей - интернат №1»)

Выездная – очно-дистанционная (Ассоциация этнокультурных образовательных организаций).

2.9. Режим занятий

Учебный год начинается 1 сентября, учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий. Продолжительность занятий в группе 1 года обучения - 3 раза в неделю по 2 академических часа.

2.10. Особенности организации образовательного процесса

Состав группы: постоянный при школах, переменный на мероприятиях сети Ассоциации этнокультурных образовательных организаций.

Типы занятий: групповые и индивидуальные.

Виды занятий: по теории, по общей физической подготовке, практические, участие в соревнованиях, контрольный – выполнение нормативов.

Занятия в группах младшего, старшего возрастов.

2.11. Цель, задачи

Цель программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Основные задачи программы:

1. Укрепление здоровья и всестороннее развитие детей.
2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола. Содействие гармоничному формированию растущего организма, укрепление здоровья, всестороннее развитие физических качеств (особенно ловкости), чувства равновесия, координационных и скоростных способностей, воспитание общей выносливости.
3. Формирование представлений, знаний, усвоение смысла и характерных признаков действия путем практического выполнения разнообразных двигательных действий; ознакомление с техническими приемами игры в футбол; ознакомление с простейшими принципами групповых взаимодействий в игре.
4. Дача ориентировочного прогноза успешности обучения. Выявить способности к решению двигательных задач, проявлению двигательного творчества, умению управлять своими движениями.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по 2 часа в неделю.

Весь программный материал составлен с учётом:

- возрастных особенностей учащихся;
 - соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
 - основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Помимо работы над улучшением общей физической подготовки в тренировочном процессе много внимания уделяется воспитанию обучающихся таких качеств как смелость, решительность, уважение к товарищам по команде и к старшим.

2.12. Учебный план, содержание программы

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу.

Младшая группа (9-13л)

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля
Теория			2			
1		История мини-футбола		Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий
Общая физическая подготовка			80			
1		Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты		Кроссовая подготовка Челночный бег (5, 10, 20) Прыжковые упражнения Общеразвивающие упражнения Упражнения в парах, с отягощением		Текущий
Техническая подготовка			100			
1		Остановка мяча, передача		Обучение, закрепление. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий

2			Учебная игра		
			Обучение, закрепление. Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
3	Ведение мяча		Обучение, закрепление. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Обучение, закрепление. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Обучение, закрепление. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
4	Остановка мяча		Обучение, закрепление. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Обучение, закрепление. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Обучение, закрепление. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	Удары по мячу		Обучение, закрепление. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Обучение, закрепление. Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Обучение, закрепление. Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Обучение, закрепление. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
		Обучение, закрепление. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий	
		Обучение, закрепление. Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять	Текущий	

					технические приемы	
				Обучение, закрепление. Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Обучение, закрепление. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Обучение, закрепление. Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Обучение, закрепление. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Обучение, закрепление.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
		Тактическая подготовка	100			
1				Обучение, закрепление. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	Участие в соревнованиях		22			
	Выполнение нормативов		2			

Рабочий план спортивной секции по мини-футболу

Старшая группа (14-16л)

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование раздела программы</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-во часов</i>	<i>Элементы содержания</i>	<i>Требования к уровню подготовленности обучающихся</i>	<i>Вид контроля</i>
	Теория		2			
1		История мини-футбола		Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий
	Общая физическая подготовка		80			

1		Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты		Кроссовая подготовка Челночный бег (5, 10, 20) Прыжковые упражнения Общеразвивающие упражнения Упражнения в парах, с отягощением		Текущий
1	Техническая подготовка		100			
		Остановка мяча, передача		Совершенствование, контроль. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	2			Совершенствование, контроль. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	3	Ведение мяча		Совершенствование, контроль.. Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствование, контроль. Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствование, контроль. Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
	4	Остановка мяча		Совершенствование, контроль. Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствование, контроль. Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствование, контроль. Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
		Удары по мячу		Совершенствование, контроль. Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10 минутный бег. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствование, контроль. Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Совершенствование, контроль. Удары по катящемуся	Уметь выполнять	Текущий

			мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	технические приемы	
			Совершенствование, контроль. Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование, контроль. Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование, контроль. Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование, контроль. Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование, контроль. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование, контроль. Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
			Совершенствование, контроль. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
				Уметь выполнять технические приемы	Текущий
		Тактическая подготовка			
		100			
1			Совершенствование, контроль. Групповые действия в защите и в нападении. Учебная тренировочная игра	Уметь выполнять технические приемы	Текущий
2					
	Участие в соревнованиях	22			
	Выполнение нормативов	2			

№	Раздел	Всего часов	Теоретич.	Практич.
1	Техника безопасности	4	4	
2	Теория	4	4	
3	Общая физическая подготовка	160	4	156
4	Специальная физическая подготовка	200	4	196
5	Двусторонние игры	200	4	196
6	Участие в соревнованиях	40	4	36
7	Контрольные нормативы	4		
	Итого	612		
№	Раздел	Всего часов	Теоретич.	Практич.
1	Техника безопасности	4	4	
2	Теория	4	4	
3	Общая физическая подготовка	160	4	156
4	Специальная физическая подготовка	200	4	196
5	Двусторонние игры	200	4	196
6	Участие в соревнованиях	40	4	36
7	Контрольные нормативы	4		
	Итого	612		

Содержание дополнительной общеразвивающей программы.

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой,

вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности

(кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину. Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

2. Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатик

3. Основы техники и тактики.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо . Остановка во время бега : выпадам и прыжками (на обе ноги).

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

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 расстояния. Удары на точность : в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

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

Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость(выполняя ускорения и рывки),не теряя контроль

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

Обманные движения. Финты. Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча 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. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и 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.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнулись), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

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

целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, 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. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, 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, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять

(закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному

от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Инструкторская и судейская практика. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия.

Соревнования. Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2.13. Планируемые результаты

Обучающиеся приобретут углубленные теоретические знания по всем разделам подготовки к игре в мини-футбол.

Обучающиеся научатся:

- основам техники и технических действий футболиста;
- применять в игре технические и тактические приёмы игрока в мини-футбол.

Обучающиеся имеют возможность научиться:

- выносливости, быстроте, скорости передвижений и игры и др.;
- разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры;
- находить верные решения в игре, тактически строить игру
- оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
- осуществлять практику судейства соревнований.

Обучающиеся овладеют:

- навыками коллективной игры;
- сформируют устойчивый интерес и мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни.

2.14. Календарный план спортивно массовых мероприятий на 2022 - 2023

уч. год

№	Наименование мероприятия	Участники	Время и место	Ответственные	Примечание
1.	Осеннее первенство по мини-футболу	2-11 кл.	Сентябрь-октябрь	Клуб «Илалта» Учителя физкультуры, педагоги дополнительного образования	
2.	Зимнее первенство по футболу	4-11 кл.	декабрь		
3.	Футбольный фестиваль	4-11 кл.	январь		
4.	Соревнования (посвященное Сагаалгану)	5-11 кл	февраль		
5.	Открытый республиканский турнир на кубок РБНЛИ №1 по футболу	8-11 кл,	март		
6.	Весеннее первенство РБНЛИ №1	3-11 кл	март	Клуб Илалта, тренер Учителя физкультуры, ПДО (педагоги дополнительного образования)	
7.	Соревнования по футболу на призы Победы	4-8 кл	апрель		
8.	Товарищеские встречи по футболу между классами		в течении года		по договоренности
9.	Товарищеские встречи по футболу сборной школы с		в течении года		по договоренности

	другими СОШ и клубами				
10.	Участие в соревнованиях по футболу в районных, городских, республиканских, российских и международных соревнованиях	Сборная школы	согласно календарному плану и положению		

2.15. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение.

Занятия по мини-футболу будут проводиться в зависимости от погодных условий – в школьном спортивном зале или на открытой спортивной площадке, прилегающей к территории школы.

Спортивный зал имеет размеры 12 x 24 м. и полностью соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.)

2. Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещённость в нормах Санпина.

3. Материально техническое обеспечение: футбольные мячи (15 шт.), скакалки (15 шт.), мячи баскетбольные и волейбольный (2 шт.), фишки переносные (20 шт.), накидки (20 шт.), мячи мини-футбольные (10 шт.)

Видео. Интернет-источники. Библиотека школы, школ сети;

4. Кадровое обеспечение.

1. Цыренжапов Г.Ц. – педагог дополнительного образования по футболу, высшая квалификационная категория, Отличник физической культуры и спорта РФ, основной исполнитель.

Батомункуев Б.Р. – педагог дополнительного образования по баскетболу;
 Аюшинов А.А. – педагог дополнительного образования по волейболу,
 соисполнители;

Учителя физической культуры: Эрдынеев Г.Н., Шойнжонов Ч.С.,
 соисполнители.

2. Привлечение молодых педагогов: педагоги дополнительного
 образования по футболу – 3 места, соисполнители.

2.16. Оценка достижения результатов

1. Портфолио, фото-отчеты, видео.
2. Организация соревнований.
3. Медиа-сопровождение.
4. Анализ реализации программы.

2.17. Оценочные материалы

Нормативы

по физической и технической подготовке игры в мини-футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38

Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

2.18. Методические обеспечение дополнительной образовательной программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 - 20-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы, ИКТ.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.

Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом, очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к **обучению сочетаниям технических приемов**, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону— финт—ведение —передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

2.19. Список литературы

Список литературы для педагогов

1. Абдулкадыров А.А. Соотношение физической и технической подготовки юных футболистов 11-14 лет на этапе начальной спортивной специализации. - СПб, 2004.
2. Адамбеков К.И. Оптимизация тренировочных занятий при подготовке юных футболистов в условиях общеобразовательных школ. - М., 2007.
3. Айткулов, С.А. Минифутбол: учеб.-метод, комплекс / С.А. Айткулов. Челябинск: ЧГПУ, 2005. - 52 с.
4. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра. - М: Просвещение, 2008.
5. Антипов, А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие / А.В. Антипов, В.П. Губа, С.Ю. Тюленьков. М.: Советский спорт, 2008. - 152 с.
6. Блюдик В.С. Новое в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2005. - №8. - с.40-41.
7. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин.- М.: Физическая культура, 2007. 112 с.
8. Годик М.А., Шамардин А.И., Халиль И. Командные, групповые и индивидуальные упражнения и их соотношение в тренировке юных футболистов //Теория и практика физической культуры. - 2007. - №7. - с.49-51.
9. Джармен Д. Футбол для юных. - М.: Физкультура и спорт, 2002. -61 с.

10.Золотарев, А.П. Футбол: методологические основы многолетней подготовки спортивного резерва: научно-метод. пособ. / А.П. Золотарев, А.В. Лексаков, С.А. Российский. М.: Физическая культура, 2009.- 160 с.

11.Иванов, О.Н. Соматические особенности футболистов различного амплуа и квалификации в мини-футболе / О.Н. Иванов // Теория и практика физической культуры. 2007. - № 7. - с. 59-61.

12. Ивасев, В.З. Техничко-тактическая подготовка юных футболистов с учетом разносторонности соревновательных действий. Краснодар, 2001. - 101 с.

13. Лобановский В.В., Разумовский Е.А. Техничко-тактические действия футболистов //Футбол: Ежегодник /Сост. В.П.Климин, С.А.Савин. Редкол.: К.И.Бесков и др. - М.: Физкультура и спорт, 2007.

14. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детскоюношеских школ олимпийского резерва / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. 96 с.

15.Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. – М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.

16.Орджоникидзе, З.Г. Физиология футбола / З.Г. Орджоникидзе, В.И. Павлов. М.: Человек, 2008. - 240 с. 17. Пальке Х., Хеммо Х. Техническая и тактическая подготовка футболистов / Пер. с нем. В.П.Котелкина. - М: Физкультура и спорт, 2007.

18. Петько, С.Н. Структура соревновательной деятельности как основа построения тренировки в мини-футболе / С.Н. Петько, И.Г. Лысенко, В.А. Кашкаров // Теория и практика физической культуры. -2008. № 8. - 59 с.

19.Яровой С.М. Возможности подготовки юных футболистов на основе учета разносторонности технико-тактических действий// Харьков, 2008. - №29.

Список литературы для учащихся

1. Андрианов П., Линдер В. 1000 футболистов. Лучшие игроки всех времен. – М.: АСТ, Астрель, 2009. 336 с.

2. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2004, 244 с
3. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Олимпия. Пресс, 2008.
4. Денни Милке. Футбол. Основы игры.- М.: Астрель, 2007.
5. Гиффорд К. Футбол. Факты, голы, суперзвезды. – М.: АСТ, Кладезь, 2014. 144 с.
6. Гиффорд К. Все о футболе. – М.: АСТ, Астрель, 2006. 64 с.
7. Гурунц А. Учимся играть в футбол. – СПб.: СПДФЛ, 2011. 80 с.
8. Кузнецов В.С., Колодгницкий Г.А., Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие Н.Ц.- М.: Эпас, 2006.
9. Малов В. 100 великих футбольных матчей. – М.: Вече, 2014. 432 с.
10. Малькольм К. Сто одно упражнение для юных футболистов. - М.: ФиС, 2003.
11. Матч моей жизни. Лучшие финалы главного еврокубка. 16 звезд о своем триумфе. – М.: ФАИР, 2008. 240 с.
12. Погорелов Ф. Как возрождали «Зенит». – СПб.: Амфора, 2009. 320 с.
13. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. Футбол для начинающих. – М.: Астрель, 2006.
14. Савин А. Мировой футбол. Кто есть кто 2014. Полная энциклопедии. – М.: Эксмо, 2014, 872 с.
15. Футбол правила игры. – М.: Terra спорт, 2004.
16. Футбол. Книга-тренер. Редакция Усольцевой О.. – М.: Эксмо, 2014. 272 с.
17. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007.

Директор ГБОУ «РБНЛИ №1»

Б.Б.Шойнжонов

«25» июня 2021 г.

