

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Костромского муниципального района Костромской области
«Шуваловская средняя общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Шуваловская
средняя общеобразовательная школа»
Е.Н. Кузнецова
приказ №58 от 30.08.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Мини-футбол»**

на 1 год обучения

Возраст обучающихся 12- 14 лет

Автор: педагог дополнительного образования
Н.Н. Степанов

Шувалово

2021г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Мини-футбол» модифицированная, разработана на основе авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура 5-9 классы», Москва «Просвещение» 2016г и программы Колодницкого Г.А. «Внеурочная деятельность учащихся «Футбол», Москва «Просвещение» 2011г.

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

Футбол - наиболее доступное, а, следовательно, массовое средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

В основе игры в футбол (мини-футбол) лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью - победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья, гармоничного, умственного, нравственного и физического развития ребенка, формируется личность человека. Программа способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей детей, их умению действовать в коллективе и одновременно принимать самостоятельные решения. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Новизна программы состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Упражнения с мячами динамичны и эмоциональны, способствуют развитию силы, скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты простой и сложной двигательной реакции, требуют проявления находчивости, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений и их биодинамической рациональности.

Отличительные особенности данной образовательной программы от уже существующих в этой области заключаются в том, что она рассчитана на

школьников, которые никогда не занимались в спортивной секции. Специфика предлагаемой деятельности детей обусловлена тем, что, занимаясь определенным видом спорта, все ребята обязательно занимаются общефизической подготовкой, это предусмотрено при занятиях любым видом спорта. Однако общефизические упражнения, используемые при проведении учебных тренировок, создают дополнительную нагрузку на организм ребенка, требуют от него дополнительных физических усилий. Проведение общефизической подготовки в форме занятий по плаванию создает дополнительные возможности для совершенствования разносторонней физической подготовленности ребят. Программа по футболу ориентирована на применение широкого комплекса упражнений, направленных на гармоничное совершенствование основных физических качеств.

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

В период от 12 до 14 лет занимающийся интенсивно развивается, движения становятся его потребностью, поэтому физическое воспитание особенно важно в этот возрастной период.

В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1—2 года. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. Мышечные волокна, развиваясь, не успевают за ростом трубчатых костей в длину.

Сердце интенсивно растет, растущие органы и ткани предъявляют к нему усиленные требования, повышается его иннервация. Рост кровеносных сосудов отстает от темпов роста сердца, поэтому повышается кровяное давление, нарушается ритм сердечной деятельности, быстро наступает утомление. Это надо учитывать при дозировании нагрузки.

Функциональное состояние нервной системы находится под усиленным влиянием желез внутренней секреции. Для подростков характерна повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна. Очень чутки подростки к несправедливым решениям, действиям. Внешние реакции по силе и характеру неадекватны вызывающим их раздражителям. Мальчики часто переоценивают свои двигательные возможности, пытаются разобраться во всем сами, сделать все своими силами.

Подростки очень чувствительны к оценкам взрослых, остро реагируют на какие-либо ущемления их достоинства, не терпят поучений.

При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Они могут спровоцировать задержку роста трубчатых костей в длину и ускорить процесс окостенения. Плохо переносятся

продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

В подростковом возрасте рождается потребность в самоутверждении и самовыражении. Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации своих физических способностей. При этом они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и часто их переоценивают.

Целью программы «Футбол» является формирование и развитие навыков разносторонней общефизической и физической подготовленности: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей, а также воспитание морально-этических и волевых качеств, формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям футбол и здоровому образу жизни.

Образовательные:

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- приобретение специальных знаний по баскетболу, что дает возможность осмысленно применять их в учебном процессе на практике и укреплять интерес к занятиям баскетболом в старших классах на должном технико-тактическом уровне;
- освоение и совершенствование техники и тактических действий;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- формирование знаний об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний по правилам игры, навыкам простейшего судейства, правилам соревнований.

Оздоровительные:

- развитие основных физических качеств и способностей (кондиционных и координационных);
- укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма, содействие нормальному физическому развитию.
- формирование умения длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности.

Воспитательные:

- воспитание интереса и потребности в систематических занятиях баскетболом;
- воспитание гигиенических навыков и правильного режима;
- воспитание дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы, честности и отзывчивости;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов, активной, творчески мыслящей личности;
- воспитание адекватных способов взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

-подготовка из числа занимающихся актива для проведения физкультурно – массовой и физкультурно – оздоровительной работы в школе.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы взаимосвязано с программами по физическому воспитанию в школьном учреждении. В программе «Футбол» представлены различные разделы, но основными являются общеразвивающие упражнения, техника и тактика футбола.

Программа курса «Футбол» составлена для детей 12-14 лет, рассчитана на один год.

Режим занятий.

Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 34 часа в год. Продолжительность занятий в секции – 1 раза в неделю по 1 часу.

Форма обучения – очная.

Организация образовательного процесса – группы учащихся сформированы из разных возрастных категории.

Формы занятий. В структуру программы входят четыре образовательных блока: общефизическая подготовка, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка и теоретическая подготовка. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Практические задания способствуют развитию у детей физических способностей: выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей.

На занятиях занимающиеся знакомятся с основами техники и тактики футбола. Ребята отрабатывают технику и тактику игры футбола, совершенствуют ее. Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

В занятиях с учащимися 12—14 лет целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения, технику передач и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов.

Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировки в пространстве. Игра в футбол развивает также мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов.

3. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

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

Личностные результаты:

- знать историю развития футбола;
- ответственно относиться к учению;
- осознанно, уважительно и доброжелательно относиться к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, вере, языку, религии;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и сотрудничестве со сверстниками;
- осознанно относиться к собственным поступкам;

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

1. В области познавательной культуры:

- знать об индивидуальные особенности физического развития и физической подготовленности;
- знать особенности индивидуального здоровья;
- знать правила игры, навыки простейшего судейства, правила соревнований;
- иметь необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования.

2. В области нравственной культуры:

- уметь управлять своими эмоциями;
- владеть культурой общения и взаимодействия во время игры в футбол;
- принимать активное участие в организации и проведении физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- уметь предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций.

3. В области трудовой культуры:

- уметь содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование;
- уметь содержать в порядке спортивную одежду и обувь;
- уметь осуществлять подготовку формы, инвентаря, оборудования к занятиям и соревнованиям.

4. В области эстетической культуры:

- уметь длительно сохранять правильную осанку в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- стремиться иметь хорошее телосложение;
- уметь пользоваться культурой движений, уметь передвигаться легко, красиво, непринужденно.

5. В области коммуникативной культуры:

- уметь осуществлять поиск информации о двигательных действиях;

- находить адекватные способы взаимодействия с партнерами в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- уметь оценивать ситуацию и оперативно принимать решения.

6.В области физической культуры:

- уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной направленности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости;
- в циклических и ациклических упражнениях: с максимальной скоростью пробегать 30 м и челночный бег 3x10м с ведением мяча;
- в метаниях на дальность: метать набивной мяч 1кг и 2кг на дальность, выполнять броски;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- участвовать в соревнованиях по футболу;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей по футболу.

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;
- уметь осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в следующих областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать значение физической культуры и ее роли в формировании целостной личности человека;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2.В области нравственной культуры:

- проявлять доброжелательное отношение и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;
- проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

3.В области трудовой культуры:

-добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий.

4.В области эстетической культуры:

-знать факторы, которые потенциально опасны для здоровья (вредные привычки, допинг) и их опасных последствий;

-понимать культуру движений баскетболиста;

-воспринимать спортивное соревнование как культурно- массового зрелищного мероприятия.

5.В области коммуникативной культуры:

-владеть культурой речи, проявлять к собеседнику внимания, интереса и уважения;

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

6.В области физической культуры:

-владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями;

-владеть умениями выполнять двигательные действия и физические упражнения базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельной организуемой спортивно-оздоровительной деятельности;

- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты:

-уметь организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;

-уметь оказывать первую помощь при легких травмах;

-уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;

-уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;

-владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по баскетболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры.

1.В области познавательной культуры:

- знать значение занятий баскетболом и его роли в формировании целостной личности человека;-проявлять уважительное отношение к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

2.В области нравственной культуры:

-уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками;

-оказывать помощь одноклассникам при освоении новых двигательных действий в футболе;

-проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры в баскетбол и соревнований.

3.В области трудовой культуры:

-добросовестно выполнять учебные задания по футболу технической и физической подготовленности;

-обеспечивать безопасность мест занятий по футболу, инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

4.В области эстетической культуры:

-уметь организовать самостоятельные занятия по футболу, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки;

-вести наблюдения за динамикой физического развития, осанки, показателям основных физических способностей.

5.В области коммуникативной культуры:

-способность осуществлять судейство соревнований по футболу;

-проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды;

-владеть необходимыми информационными судейскими жестами.

6.В области физической культуры:

-способность отбирать упражнения, составлять из них индивидуальные комплексы для улучшения физической подготовленности по футболу;

-способность регулировать величину физической нагрузки;

-умение проводить самостоятельные занятия по футболу, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдений.

4.РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ФУТБОЛУ

№ п/п	Тема	Часы	
		теория	практика
I.	Основы знаний:	2ч	
II.	СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФП (общая физическая подготовка)	В процессе занятия	6ч
III.	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		26
1.	СФП (специальная физическая подготовка):	В процессе занятия	3ч
2.	Техника игры в футбол (мини-футбол)		15ч
3.	Тактика игры в футбол (мини-футбол)		6ч
4.	Выполнение контрольных упражнений.		2ч
	ИТОГО	2ч	32

4. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.

1. *Развитие футбола.*- краткая характеристика футбола как средства физического воспитания;

- история возникновения футбола и развития его в СССР и России;
- лучшие команды, тренеры и футболисты;
- современный футбол, ФИФА и УЕФА.

2. *Охрана труда на занятиях по футболу:*

- причины травматизма и их предупреждение.

3. *Гигиена, закаливание и врачебный контроль.*

а) личная гигиена:

- уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта;
- уход за одеждой и обувью;

б) отказ от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания.

в) режим дня школьника.

г) закаливание: использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) влияние занятий физическими упражнениями:

- на развитие и здоровье школьника;
- на основные системы организма: рост, сердечнососудистая, нервная, дыхательная, мышечная система, костно-связочный аппарат;
- на развитие двигательных качеств;

е) правила игры, организация и проведение соревнования по футболу:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- обязанности судей;
- замечания, предупреждения, и удаления игроков с поля;
- системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.

II. СПОСОБЫ ДВИГАТЕЛЬНОЙ (ФИЗКУЛЬТУРНОЙ) ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ОФП(общая физическая подготовка)имеет своей целью укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования. Словом, ОФП - это важнейшая сторона учебно-тренировочного процесса, та его основа, без которой немислимо качественное овладение юными футболистами всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола.

Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов

спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание в упоре;
- наклоны туловища вперед и в стороны, тоже с сочетанием рук, круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой);
- полуприседание и приседание с различным положением рук;
- выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища, движениями рук;
- прыжки в полуприседе;
- переход из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев;
- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; отжимание от пола и скамьи;
- круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию;
- отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в сторону и назад;
- пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада;
- приседания на одной ноге (правой, левой);
- прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад;
- упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега;
- в упоре лежа: отталкивания, передвижения;
- различные прыжки на месте – с поворотами до 360 градусов;
- подтягивание коленки к плечам, выполняя махи ногой;
- упражнения на растягивание.

2. Акробатические упражнения:

- а) кувырки: вперед с шага, назад из седа, длинный, вперед с прыжка, прыжком через веревочку с места и разбега;
- б) перекаты: вперед и назад в положении лежа, прогнувшись;
- в) «мост» из положения, лежа на спине;
- г) стойка на руках толчком одной и махом другой ноги;
- д) перевороты: в сторону с места и разбега.

3. Упражнения в висах и упорах:

- а) подтягивания: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз;
- б) сгибание и разгибание рук из упора лежа на гимнастической скамейке: два подхода по 2-4 раза, 2-3 подхода по 3-5 раз.

4. Легкоатлетические упражнения:

- а) в беге: бег с ускорением до 60м, с высокого старта до 60 м, кросс 1500-2000м, бег в равномерном темпе до 20 минут, челночный бег 6х30м и 4х50м, бег 400м и 500м, бег на скорость 30м, 60м, 100м;
- б) в прыжках: в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагиванием», тройной прыжок с места.
- в) метания: в цель, на дальность с места и разбега.

5. Подвижные игры:

- а) «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости»;
- б) Игры с элементами бега, прыжков, метания.
- в) Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее».

III. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

1.СФП (специальная физическая подготовка)основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1.Развитие быстроты.

Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);
- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м,30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;
- бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;
- бег на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед (наперегонки);
- обводка стоек на время (скорость);
- рывок с последующим ударом по воротам;
- челночный бег 2x10м, 4x5м, 2x15м, 4x10м;
- ведение мяча - рывок с мячом - остановка- рывок с мячом в другом направлении.

2.Развитие выносливости.

Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а так же когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

3. Развитие ловкости.

- Специальные упражнения для развития ловкости:- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
 - жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
 - прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
 - прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
 - эстафеты с элементами акробатики;
 - кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
 - подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
 - прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
 - удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
 - толчки плечом партнера;
 - подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

2. ТЕХНИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1. Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега.
- повороты во время бега налево и направо.
- остановки во время бега выпадам и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногой.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.
- 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: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходудвигающемся партнеру.
- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника ударов по мячу головой.

- а) 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 или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

б) удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

-остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

-остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.

-остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.

-остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.

-остановка мяча изученными способами с поворотом на 180градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

-остановка опускающегося мяча бедром.

5.Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.

- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

- ведение серединой подъема и носком.

- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6.Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.

7.Техника отбора мяча.

а) обучению умению выбрать момент для отбора мяча.

б) перехват мяча.

в) отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.

г) отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.

д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8.Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.

- вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

-вбрасывание на точность и дальность.

-вбрасывание изученными способами разбега.

9.Техника игры вратаря.

а) основная стойка вратаря.

б) передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

в) ловля:

летящего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- катящегося и низко летящего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;

- высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;

- катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске;

- опускающегося мяча;

г) быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

д) отбивание мяча:

- одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря;

- кулаком в прыжке на выходе из ворот.

е) бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

ж) выбивание мяча:

- ногой с земли (по неподвижному мячу);

- с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

з) перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.

к) совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

3.ТАКТИКА ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ.

1.Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;

- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;

- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;

- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
 - определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;
 - применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;
 - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;
 - эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
 - уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины оборины;
 - уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.
- в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):
- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;
 - уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;
 - комбинация «игра в стенку»;
 - уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);
 - уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);
 - уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;
 - уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
 - игра в одно касание;
 - уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;
 - уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
 - совершенствование игровых и стандартных комбинаций.
- г) командные действия:
- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;

- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;
- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;
- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;
- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;
- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от « угла удара», разыгрывать 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 организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;
- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку.

5. КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ УЧАЩИХСЯ ПО ФУТБОЛУ

Подведение итогов по результатам освоения материала программы проходит в форме открытых, итоговых занятий, а также в условиях соревнований.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в 2 раза в учебном году(в 1 и 2 полугодии) с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на физическую подготовленность

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка успеваемости по физической культуре в 5 классах включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний (устный опрос), степень владения двигательными умениями и навыками (демонстрация техники выполнения двигательного действия), выполнение учебных нормативов (контрольное тестирование физической подготовленности).

6. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ

Физические упражнения (оценочные материалы)

№	Наименование	Возраст		
		12	13	14
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130
3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ФУТБОЛА

Учащийся научится:

- использовать спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами.

Учащийся получит возможность научиться:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемому виду спорта;
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию.

Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного проведения человека, которая обеспечивает ему максимальное благополучие, в том числе и физического с учётом его индивидуальных качеств и запросов.

8. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п\п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
1,1	Примерные программы по учебным предметам. «Физическая культура 5-9 классы», В.И. Лях, Москва «Просвещение» 2018г	Д
1.2	Рабочие программы по физической культуре Внеурочная деятельность учащихся. Футбол <i>Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов.</i>	Д
1.3	Учебные пособия: Учебник «Физическая физкультура» 8-9 классы, <i>В.И. Лях.</i>	К

1.4	Учебно-методическая и справочная литература: 1.Физическая культура 1-11классы «Подвижные игры на уроках и во внеурочное время», С.Л. Садыкова. 2.Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Ю.А.Антонова. 5.Поурочные разработки по физкультуре 5-9 класс, В.И. Ковалько. 6.Упражнения и игры с мячами, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. 7.Силовая подготовка для детей школьного возраста, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов.	Д Д Д Д Д
2	Демонстрационные учебные пособия	
	Плакаты: 1.Техника безопасности на занятиях физкультурой и спортом 2.Правильная осанка 3.Упражнения для рук и плечевого пояса 4.Наклоны вперед, назад, и в стороны 5.Приседания, прыжки, упражнения в упоре 6.Упражнения в парах, стоя спиной друг к другу 7.Упражнения в парах лицом друг к другу	Д Д Д Д Д Д Д
3	Учебно-практическое оборудование	
3.1	<i>Легкая атлетика</i> 1.Стойки для прыжков в высоту 2.Планка для прыжков в высоту 3.Рулетка измерительная 10м 4.Мяч малый (теннисный) для метания в цель 5.Мячи для метания на дальность 150г 6.Эстафетные палочки	Д Д Д Г Г Г Д
3.2	<i>Гимнастика</i> 1.Стенка гимнастическая 2.Скамейка гимнастическая 3.Козел гимнастический 4.Конь гимнастический 5.Мост гимнастический подкидной	Г Г Д Д Д
№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Необходимое количество
3.2	<i>Гимнастика</i> 6.Маты гимнастические 7.Бревно гимнастическое высокое 8.Скамья атлетическая наклонная 9.Скакалка гимнастическая 10.Обруч гимнастический 11.Палка гимнастическая 12.Переносная перекладина	Г Д Г Г Г Г К Д

3.3	<i>Подвижные и спортивные игры</i>	Г
	1.Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Г
	2.Мячи баскетбольные	Д
	3.Стойки волейбольные универсальные	Д
	4.Сетка волейбольная	Г
	5.Мячи волейбольные	Д
	6.Ворота для мини - футбола	Г
	7.Мячи футбольные	Г
	8.Перчатки для вратаря	Д
	9.Ворота хоккейные	Г
	10.Клюшки хоккейные	Г
	11.Шайбы хоккейные	Г
	12.Коньки хоккейные и фигурные	Д
	13.Дартс	Г
	14.Дротики для дартса	Д
	15.Стол для настольного тенниса	Г
	16.Ракетки для большого тенниса	Г
	17.Мячи теннисные	Г
	18.Бадминтонные ракетки	Г
	19.Воланы для бадминтона	Г
3.5	<i>Средства первой помощи</i>	Д
	Аптечка медицинская	
4	Спортивные залы(кабинеты)	
4.1	Спортивный зал игровой	Д
4.2	Кабинет учителя	Д
4.3	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	Д
5	Пришкольный стадион	
5.1	Сектор для прыжков в длину	Д
5.2	Перекладина	Д
5.3	Стенка гимнастическая	Д

Примечание. Количество учебного оборудования приводится в расчете на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объемов материально- технического оснащения указано с учетом средней наполняемости класса (26-30 чел.)

Условные обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах.