

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Грозного

СОГЛАСОВАНО
на заседании ПС
протокол № 1
от « 25 » 08 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №16»
г. Грозного
 А.Х.Чалаева
Приказом № 164/01-51
от « 31 » 08 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«ВОЛЕЙБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый.

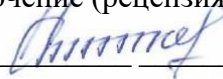
Возраст обучающихся: 7 - 12 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Яшуркаев Турпал Сухрабович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2024 г.

Программа «ВОЛЕЙБОЛ »прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «СОШ №16» г. Грозного

Экспертное заключение (рецензия) № ____ от «28» августа 2024г.

Эксперт 
(подпись)

Истамулова Малика Султановна
(Ф.И.О., должность)

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы		
1.1.	Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программы	4
1.2.	Направленность программы	4
1.3.	Уровень освоения программы	4
1.4.	Актуальность программы	5
1.5.	Отличительные особенности программы	5-7
1.6.	Цель и задачи программы	7
1.7.	Категория учащихся	7-8
1.8.	Сроки реализации и объем программы	8
1.9.	Формы организации образовательной деятельности и режим занятий	8
1.10	Планируемые результаты и способы их проверки	8-10
Раздел 2. Содержание программы		
2.1.	Учебный (тематический) план	13-15
2.2.	Содержание учебного плана	16-22
Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы		
3.1.	Контрольные испытания	22-26
3.2.	Рейтинговая система оценки уровня освоения образовательной программы	26-29
Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы		
4.1.	Материально-техническое обеспечение программы	29
4.2.	Кадровое обеспечение программы	29
4.3.	Учебно-методическое обеспечение	29-30
	Литература	31
	Приложения: календарный учебный график, учебно-дидактическое обеспечение, методики, диагностики, оценочные материалы, план мероприятий по воспитательной работе и др.	

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительной общеобразовательной программ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (в частях, не противоречащих действующему законодательству);

1.2. Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» является программой физкультурно-спортивной направленности. Ее цель и задачи направлены на развитие физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков; воспитание волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества

1.3. Уровень освоения программы – стартовый.

Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе характерно содействие освоению знаний в области физической культуры и спорта, формированию и совершенствованию технико-тактических умений и навыков в избранном виде спорта, комплексному развитию двигательных качеств и способностей, обусловленных содержанием учебного материала.

Спортивная деятельность, в частности занятия волейболом, приобщает обучающихся к здоровому образу жизни, физически совершенствует, мотивирует на достижение высокого спортивного результата, воспитывает волевые качества, формирует духовно-нравственные ценности.

1.4. Актуальность программы определяется её возможностями удовлетворять запросы учащихся, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – основной вид деятельности, эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления физического и психического здоровья.

Педагогическая целесообразность занятий в системе дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности, позволяет решить проблему рационального использования свободного времени детей, формирования физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Основная функция профориентации как социально-педагогической системы – формирование готовности обучающихся в учреждениях дополнительного образования детей к профессиональному самоопределению в определенной сфере труда с учетом их интересов, склонностей, желаний, психофизических возможностей и потребностей рынка труда. Процесс профессиональной ориентации обучающихся в системе дополнительного образования включает в себя следующие компоненты:

- целевой; - мотивационный; - информационный; - деятельностный; - творческий; - диагностический. Освоив данную программу, учащиеся имеют хорошую возможность стать тренерами, педагогами ДО физкультурно - спортивной направленности.

1.5. Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению волейболу. Базовыми документами, использованными при компоновке содержания дополнительной программы, являются: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно- тренировочный). - М: Советский спорт, 2009. – 112 с.: учебное пособие – Рабочие программы. Предметная линия учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 5-9 классы. Лях В. И. Просвещение – М : 2020 – 104 с.

В программе задействованы методики обучения игре в волейбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке волейболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации. Особенность данной программы для подготовки детей к региональным соревнованиям и Всероссийской открытой Спартакиады среди обучающихся организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (по волейболу).

1.6. Цель и задачи программы.

Игра в волейбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию жизненно важных, а также специфических, присущих спортивным играм, индивидуальных, групповых и командных технико-тактических двигательных умений и навыков, формированию духовно-нравственных и волевых качеств личности.

Цель программы – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, посредством игры в волейбол.

Основными педагогическими задачами программы являются: образовательные:

- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний в области физической культуры и осваиваемой спортивной игры;
- изучить основы техники и тактики игры;
- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать здоровый образ жизни;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;

- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревновательной деятельности по волейболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для занятий в системе дополнительного образования;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, чувства дружбы, коллективизма и толерантности, дисциплинированности;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет);
- воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентировать на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности.

1.7. Категория обучающихся

Зачисление в группы осуществляется по желанию ребенка и заявлению его родителей (законных представителей) на основании медицинского заключения об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий волейболом.

Возрастная категория обучающихся - 7 – 12 лет.

1.8. Сроки реализации и объем программы

Срок реализации программы – 1 год.

Объем программы – 144 часа.

Продолжительность занятий – 45 минут с 10-ти минутным перерывом.

1.9. Формы, средства и методы образовательной деятельности, режим занятий

Формы организации занятий.
Основными формами обучения являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- игровая (командная) деятельность;

Виды занятий:

теоретичес

кие;

практичес

кие:

учебно-тренировочные;

инструкторско-

методические;

соревнования;

аттестационные (контрольные тесты (нормативы), контрольные задания по технико-тактической подготовке).

Основными средствами обучения являются:

- физические упражнения общей и специальной физической подготовки;
- подводящие и подготовительные физические упражнения, направленные на качественное освоение двигательных действий;
- игровые упражнения, направленные на освоение технических приемов игры.

Методы организации занятий:

– **общепедагогические и специфические методы обучения:** словесные методы, методы наглядного восприятия, практические методы.

Практические методы:

- метод упражнений (методы строго и частично регламентированных упражнений);
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения структурных элементов или целостного двигательного действия.

Преимущественное использование той или иной группы методов зависит от решаемой педагогической задачи на конкретном этапе обучения.

Игровой и соревновательный метод применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

1.10. Планируемые результаты и способы их проверки.

Освоение общеобразовательной общеразвивающей программы дополнительного образования предусматривает получение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

Познавательные УУД:

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

Предметные результаты:**будут знать:**

- расстановку игроков на поле;
- правила перехода игроков по номерам;
- правильность счёта по партиям;

уметь:

- выполнять перемещения и стойки;
- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;
- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;
- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;
- выполнять падения.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный (тематический) план

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	В том числе:			Формы аттестации
		Общее	Из них		
			теоретич	практ.	
I	Основы знаний	6	4	2	
1	Вводное занятие	2	1	1	Тестирование по основам знаний
2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу	2	2	-	
3	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье	2	1	1	
II	Общая физическая подготовка	30	3	27	Тестирование уровня физической подготовлен.
1	Гимнастические упражнения	10	1	9	
2	Легкоатлетические упражнения	10	1	9	
3.	Подвижные игры	10	1	9	
III	Техническая подготовка	62	8	54	Тестирование уровня технической подготовлен.
1	Техника передвижения и стоек	8	1	7	
2	Техника приёма и передач мяча сверху	15	2	13	
3.	Техника приёма мяча снизу	15	2	13	
4.	Нижняя прямая подача	15	2	13	
5.	Нападающие удары	10	2	8	
IV	Тактическая подготовка	36	8	28	Тестирование уровня тактической подготовлен.
1.	Индивидуальные действия	12	2	10	
2.	Групповые действия	8	2	6	
3.	Командные действия	8	2	6	
4.	Тактика защиты	8	2	6	
V	Контрольные испытания и соревнования	8	2	6	
	Итоговое занятие	2	2	-	Подв. итогов
Итого часов:		В течение года			
		144	26	118	

2.2. Содержание учебного плана

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Тема №1. Вводное занятие

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2.

Теория: История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.

Тема № 3.

Теория: Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Практика: **Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.**

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами – со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа – поднимание ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (62 часа)

Овладение техникой передвижений и стойки.

Теория: Стойка игрока (исходные положения).

Практика: Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча, подвешенного на шнуре; с собственного подбрасывания; с набрасывания партнера; в различных направлениях на месте и после перемещения; передачи в парах; отбивание мяча кулаком через сетку в непосредственной близости от нее; с собственного подбрасывания; подброшенного партнером – с места и после приземления. Прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху (на месте и в движении приставными шагами). Передачи мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Передача двумя руками сверху на месте. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Прием мяча снизу в группе.

Овладение техникой подачи: нижняя прямая; подача мяча, подвешенного на шнуре, установленного в держателе; через сетку; подача в стенку, через сетку с расстояния 9 м; подача через сетку из-за лицевой линии; подача нижняя боковая.

Нападающие удары. Прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение

режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, с 1,2, 3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Овладение техникой подачи. Нижняя прямая подача с 3-6 м. Нижняя прямая подача.

Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой.

IV. Тактическая подготовка (36 часов)

Теория: Индивидуальные действия: выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.

Практика: Групповые действия. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Взаимодействия игроков зон 6, 5 и 1 с игроком зоны 3.

Командные действия. Прием нижней подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Тактика защиты. Выбор места при приеме нижней подачи. Расположение игроков при приеме подачи, когда вторую передачу выполняет игрок зоны 3.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Практика: принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие 2 часа.

Теория: Техника безопасности во время летних каникул.

3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Методика выполнения упражнений по СФП.

1. Прыжок вверх с места (скоростно-силовые качества).

К щиту прикрепляется планка с сантиметровой шкалой. На площадке под щитом чертится мелом квадрат 50 х 50 см. Измеряется рост испытуемого стоя с вытянутой вверх рукой. Затем испытуемый выполняет прыжок вверх с места, стараясь как можно выше сделать на планке отметку намыленными пальцами правой или левой руки. При выполнении прыжка и приземлении испытуемый должен находиться в пределах начерченного квадрата. Фиксируется высота сделанной испытуемым отметки над уровнем площадки, а высота подскока оценивается разностью В см – Р см. Учитывается лучший результат по трем пометкам.

Вариант: Для измерения высоты прыжка используют приспособление В.М. Абалакова (пояс с сантиметровой лентой). Сдающий предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет туловище чуть вперед, махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок вверх. Отталкиваясь и приземляясь, учащийся не должен выходить за пределы квадрата 50 х 50 см (точка отсчета при положении стоя на всей ступне). Дается три попытки.

2. Бег 20 м (скоростные качества). Испытуемый выполняет прямолинейный рывок с высокого старта. Время пробегания фиксируется с точностью до 0,01 сек. Учитывается лучший результат по двум попыткам.

3. Передвижения 5х6 м (оценивается быстрота передвижения различными способами с изменением направления движения). На площадке чертится квадрат со стороной 5 м. Одна из сторон удлиняется на 50 см с обоих концов. Один из этих отрезков является стартом и финишем, другой отметкой, от которой движение начинается в обратном направлении. Передвижение выполняется с наружной стороны ограничительных линий. По сигналу учащиеся передвигаются лицом вперед (5 м), затем по другой стороне квадрата левым боком в защитной стойке (5 м) и спиной вперед (5 м), заступает одной ногой за ограничительную линию и выполняет упражнение в обратном направлении: лицом вперед, правым боком, спиной вперед. В момент пересечения игроком линии

финиша секундомер останавливается. Выполняются 2 попытки, учитывается лучший результат.

Контрольные испытания по ТП (техническая подготовка)

Технический прием	Контрольные упражнения	Возраст лет	Уровень		
			мальчики		
			высокий	средний	низкий
I. Передача мяча	1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 м (кол-во раз).	7 - 12	4 7	2 3	1 1
	2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного набрасывания из зоны 6 в кольцо диаметром 1 м, установленное в зоне 3 (10 попыток)	7 - 12	3	1	0
	3. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 4 через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный в зоне 6; мяч предварительно передан из зоны 3 (10 попыток)	7 - 12	4	2	1
	4. Передача мяча двумя руками сверху из зоны 3 в кольцо, установленное в зоне 4, с предварительной передачи мяча из зоны 5 (10 попыток)	7 - 12	4	2	1
	5. Передача мяча двумя руками сверху в прыжке из зоны 4, через сетку в квадрат 3х3 м, расположенный у лицевой линии в зоне 6, с предварительной передачи мяча из зоны 3 (10 попыток)	7 - 12	5	3	2
II. Подача мяча	1. Нижняя прямая подача в пределы площадки (10 попыток)	7-12	7	3	1
	2. Нижняя прямая подача на точность (по 5 попыток в левую и правую половину площадки)	7 - 12	4	2	1

Тестирование по теоретическим основам спортивной игры «Волейбол»

1. В каком году волейбол входит в программу Олимпийских игр:

- а) 1964;
- б) 1991;
- в) 1997;
- г) 1995.

2. Какая страна стала Родиной волейбола:

- а) Россия;
- б) Франция;
- в) США;
- г) Япония.

3. Кто придумал волейбол как игру:

- а) Джордж Майкен;
- б) Д.Фрейзер;
- в) Джордж Магрегган;
- г) Уильям Дж. Морган.

4. Что означает слово «волейбол»:

- а) удар с лёта и мяч;
- б) удар с лёта;
- в) мяч;
- г) летающий мяч.

5. Размеры волейбольной площадки (м):

- а) 18×15;
- б) 18х9 ;
- в) 17×16;
- г) 14×16.

6. Высота волейбольной сетки для женщин (см):

- а) 199;
- б) 2,24 м;
- в) 2,00;
- г) 2,37.

7. Вес волейбольного мяча (г):

- а) 280-300;
- б) 350;
- в) 260-280;
- г) 245-300.

8. Нарушение правил в волейболе.

- а) фол;
- б) касание рукой соперника;
- в) касание рукой пола;
- г) касание ногой мяча.

9. Сколько игроков во время игры может находиться на площадке:

- а) 4;
- б) 6;
- в) 5;
- г) 7.

10. Где выполняется подача мяча?

- а) с площадки;
- б) из-за лицевой линии;
- в) со штрафной линии;

в) из-за боковой линии.

11. Сколько раз можно подбросить мяч для подачи?

а) 1;

б) 2 ;

в) 3;

г) 4.

12. Сколько времени дается на перерыв между партиями (мин.):

а) 2;

б) 5;

в) 4;

г) 3.

13 Как выполняется переход команды на площадке?

а) против часовой;

б) по часовой;

в) по горизонтали;

в) по кругу.

14. Либеро – это...

а) судья;

б) игрок;

в) тренер;

г) помощник тренера.

15. Из 1 зоны игрок переходит в...

а) 7;

б) 4;

в) 6;

г) 5.

16. Что такое «Пайп»?

а) вариант атаки;

б) подача мяча;

в) замена игроков;

г) перерыв.

17. Высота волейбольной сетки для мужчин (см):

а) 2,45 м;

б) 2,43 м;

в) 2,42 м;

г) 2,41 м.

18. Сколько времени даётся на подачу?

а) 7 секунд;

б) 4 секунд;

в) 8 секунд;

г) время не ограничено.

19. Игроки каких зон считаются игроками 1 линии.

а) 1,4,5;

б) 2,6,4;

в) 2,3,4;

г) 2,5,4.

20. Игроки каких зон считаются игроками 2 линии.

а) 2,3,1;

б) 2,6,5;

в) 1,3,4;

г) 1,6,5.

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
1. Основы знаний	беседы	литература по теме	Наглядные пособия	
2. Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая скамейка; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по ОФП
3. Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медицинболы.	контрольные нормативы по СФП

4. Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - медицинболы; - резиновый лент	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
5. Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновый лент	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
6. Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медицинболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

Раздел 4. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Для качественной реализации программы необходимы организационно-педагогические условия. Одними из них являются материально-технические условия.

Для прохождения данной программы необходимо оборудование и спортивный инвентарь.

№ п/п	Наименование. Единица измерения	Количество изделий
Основное оборудование		
1.	Сетка волейбольная со стойками комплект	2
2.	Мяч волейбольный штук	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь		
3.	Мяч теннисный штук	10
4.	Мяч футбольный	5
5.	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	1
6.	Скакалка гимнастическая	20

4.2. Кадровое обеспечение программы.

Теоретические и практические занятия проводятся педагогом дополнительного образования, имеющим педагогическое базовое физкультурное образование, соответствующее Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» и соответствующий уровень технико-тактической подготовленности.

4.3. Учебно-методическое обеспечение

4.3.1. Методическое обеспечение образовательной программы

Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы Ресурсы сети Интернет

В помощь к самоподготовке

http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/index.htm Электронные учебники

<http://www.iqlib.ru/>

Периодика

1. Теория и практика физической культуры
2. Физическая культура в школе
3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка
4. Физкультура и спорт

Литература, рекомендуемая учащимся и родителям

1. Дорохов, С.И. Системы проведения соревнований по спортивным играм (методология, моделирование) [Текст]: учеб. пособие / С.И. Дорохов; М-во спорта, туризма и молодежной политики Рос. Федерации, Нац. гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2010. – 98 с. – Гриф

УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры.

2. Кудашова, Л.Т. Подвижные игры, эстафеты и игровые задания с использованием основных средств гимнастики [Текст]: учебно-методическое пособие / Л.Т. Кудашова, Л.В. Люйк; Национальный государственный университет

физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб.: [б. и.], – 2008. – 42 с.

3. Твой олимпийский учебник [Текст] : учебное пособие для олимпийского образования / Олимпийский комитет России ; Родиченко и др. – 24-е изд., перераб. и доп.

– Москва : Советский спорт, – 2012. – 149 с. : ил.

4. 4. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. – М.: Юнити, 2017. – 288 с.

5. Фомин, Е. В. Волейбол. Начальное обучение [Электронный ресурс] / Е. В. Фомин, Л. В. Булыкина, Издательство «Спорт», издание, – 2015

Литература для педагога

1. Волейбол. Гандбол. Организация и проведение соревнований по спортивным играм [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Ф. Мишенькина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко, Е. Ю. Ковыршина. – Электрон. текстовые данные. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. — 136 с. – 2227-8397. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65000.html>

2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учеб. пособие / Л.П. Матвеев. – Киев: Книга, 1999. – 317с.

3. Основы обучения технике игры в волейбол [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.А. Гераськин, И.А. Рогов, Б.П. Сокур, Т.А. Колупаева. – Электрон. текстовые данные. – Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2014. – 280 с. Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65006.html>

4. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

5. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта волейбол [Электронный ресурс] / – Электрон. текстовые данные. – М. : Издательство «Спорт», 2016. – 24 с. – 978-5-906839-00-8. – Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/65586.html>

Приложение №1

Календарный учебный график

№п/п	Планируемое	Фактическое	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Основное содержание занятия(тема занятия)	Место проведения	Форма контроля
1.	05.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Теорет.	2	Вводное занятие. Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома. История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в волейбол.	Класс спортзал	собесед., опрос
2.	10.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Теорет.	2	История развития волейбола. Правила игры и соревнований по волейболу. История возникновения волейбола. Развитие волейбола. Правила игры в мини-волейбол.	Класс спортзал	собесед., опрос
3.	12.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Теорет.	2	Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.	Класс спортзал	собесед., опрос
4.	17.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Контрольные испытания.	спортзал	
5.	19.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
6.	24.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка (комбинированная)</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Двойной шаг назад, вправо, влево.	спортзал	оценка уровня физподгот техники выполн.

7.	26.09.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	двиг деят
8.	01.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
9.	03.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Стартовая стойка (исходные положения) в сочетании с перемещениями. Ходьба скрестным шагом вправо, влево; бег спиной вперед. Перемещения приставными шагами спиной вперед. Остановка прыжком.	спортзал	
10.	08.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Техника верхнего приема.	спортзал	
11.	10.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30			Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
12.	15.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Двойной шаг назад, вправо, влево. Остановка прыжком. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	
13.	17.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	оценка уровня физподгот.
14.	22.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот
15.	24.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Остановка прыжком. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	оценка уровня физподгот
16.	29.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	оценка уровня физподгот
17.	31.10.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка уровня физподгот
18.	05.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Остановка прыжком. Прыжки. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	оценка техники двиг. деят.

19.	07.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка техники
20.	12.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка техники
21.	14.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят.
22.	19.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника подачи, техника верхнего и нижнего приема.	спортзал	
23.	21.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	
24.	26.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	
25.	28.11.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	оценка двигат. деят.
26.	03.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	
27.	05.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками. Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
28.	10.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подача, прием.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
29.	12.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.

30.	17.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка двигат. деят.
31.	19.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Сочетание способов перемещений. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка двигат. деят.
32.	24.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физпод
33.	26.12.2024		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
34.	09.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений. Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят.
35.	14.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
36.	16.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат.
37.	21.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Подвижные и спортивные игры.	спортзал	деят
38.	23.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят

39.	28.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Сочетание способов перемещений. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6,1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
40.	30.01.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
41.	04.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Учебная игра по волейболу.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
42.	06.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки. Сочетание способов перемещений. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. Деят
43.	11.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
44.	13.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка.	спортзал	оценка физподгот техники двигат. Деят
45.	18.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.		Подвижные и спортивные игры.	спортзал	

46.	20.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	<i>Физическая подготовка.</i> Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	спортзал	оценка физподгот техники двигат. деят
47.	25.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара, Прием мяча сверху двумя руками.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
48.	27.02.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
49.	04.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	
50.	06.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Выбор места для выполнения подачи (верхней прямой).	спортзал	
51.	11.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
52.	13.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Техника атакующего удара, техника блокирования.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
53.	18.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Остановка прыжком. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами.	спортзал	
54.	20.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике. Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4. Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	спортзал	
55.	25.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений.	спортзал	

56.	27.03.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2.	спортзал	оценка физподг. техники двигат. деят
57.	01.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Прием мяча сверху двумя руками. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2.	спортзал	оценка технич. действий
58.	03.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Прыжки. Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2.	спортзал	оценка физподго технич. действий.
59.	08.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка	спортзал	
60.	10.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Интегральная подготовка: система переключений.	спортзал	
61.	15.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Прыжки. Сочетание способов перемещений и стоек с техническими приемами. Передача сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара.	спортзал	
62.	17.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Взаимодействия игроков передней линии: при первой передаче: игрока зоны 4 с игроком зоны 2, игрока зоны 3 с игроком зоны 2. Взаимодействие игрока зоны 3 с игроком зоны 4.	спортзал	оценка технич. действий
63.	22.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3.	спортзал	оценка физподго технич. действий.
64.	24.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Взаимодействие при второй передаче: игрока зоны 3 с игроком зоны 2. и 4, игрока зоны 2 с игроком зоны 3. Выбор места при приеме нижней и верхней подач.	спортзал	
65.	29.04.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Прием мяча снизу двумя руками; нижняя передача на точность, прием мяча снизу двумя руками с подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2.	спортзал	

66.	06.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Выбор места: для выполнения второй передачи в зоне 3, стоя спиной по направлению передачи.	спортзал	
67.	13.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	
68.	15.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Физическая подготовка. Передача сверху двумя руками; передача на точность; передача с перемещениями в парах; встречная передача, передача в треугольнике.	спортзал	оценка физподго технич. действ.
69.	20.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Двусторонние игры	спортзал	оценка физподго
70.	22.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	технич. действ.
71.	27.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30	Практ.	2	Контрольные испытания	спортзал	
72.	29.05.2025		15:00-16:40 16:50-17:30		2	Итоговое занятие	спортзал	

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16» г. Грозного

СОГЛАСОВАНО
на заседании ПС
протокол № 1
от « 25 » 08 2024г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №16»
г. Грозного

_____ А.Х.Чалаева
Приказом № 164/01-51
от « 31 » 08 2024 г.

**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футбол в начальной школе»**

**Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый.**

Возраст обучающихся: 7 - 12 лет

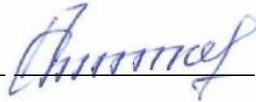
Срок реализации: 1 год

Составитель: Яшуркаев Турпал Сухрабович,
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2024 г.

Программа «Футбол в начальной школе» прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «СОШ №16» г. Грозного

Экспертное заключение (рецензия) №___ от «28» августа 2024г.

Эксперт 
(подпись)

Истамулова Малика Султановна
(Ф.И.О., должность)

Раздел 1. Основные характеристики дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Нормативно-правовые основы разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-
- ФЗ от 29.12.2012г;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г.
- № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2 СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022г. N ДГ-245/06 "О направлении методических рекомендаций" (вместе с "Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий");

- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Закон Чеченской Республики от 30.10.2014 №37-РЗ «Об образовании в Чеченской Республике»;
- Методические рекомендации по разработке и реализации рабочей программы воспитания и календарного плана воспитательной работы в образовательных организациях Чеченской Республики (разработаны ГБУ ДПО «ИРО ЧР» (одобренны Ученым советом, протокол № 5 25.08.2022 г.).
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №16» г. Грозного.

1.2. Направленность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «футбол в начальной школе» - физкультурно-спортивной направленности.

1.3. Уровень освоения программы – стартовый (начальный).

1.4. Актуальность программы.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление обучающихся. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью мини-футбола в нашей стране.

1.5. Цель и задачи программы.

Цель.

Обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся по средствам игры в мини-футбол.

Задачи программы.

Обучающие:

- ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом; – получение знаний по теории и практике мини-футбола; – получение знаний по правилам игры.

Развивающие:

- укрепление физического здоровья учащихся, закаливание организма, воспитание выносливости;
- развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развивать умение работать и контролировать самостоятельно свои занятия.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма;

- воспитание патриотизма посредством участия в соревнованиях по минифутболу за честь школы, района, города.

1.6. Категория учащихся.

Программа рассчитана на занятия с детьми в возрасте от 7 до 11 лет, в их свободное (внеучебное) время. Набор детей производится каждый год. Прием обучающихся в объединения дополнительного образования осуществляется на основе свободного выбора детьми дополнительных общеразвивающих программ. Зачисление производится по заявлениям родителей (законных представителей) с учетом условий реализации дополнительной общеобразовательной программы, согласием на обработку персональных данных при приеме. Группы формируются по возрастному признаку. Допускается формирование разновозрастных групп с учетом уровня подготовки.

1.7. Сроки реализации и объём программы.

Срок реализации программы – 1 год. Объём программы – 144 часа.

1.8 Формы обучения и организации образовательной деятельности, режим занятий.

Занятия проводятся в разновозрастных группах, численный состав группы – 12-15 человек. Формы организации образовательной деятельности – групповые учебные занятия. Виды занятий: теоретические и практические занятия. Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

1.8. Планируемые результаты.

Будут знать:

- разбор и изучение правил игры в мини-футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом;
- причины травм на занятиях мини-футбола и их предупреждение;

будут уметь:

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями;
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальный уровень работоспособности;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Личностные результаты реализации программы:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями; дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты реализации программы: – определение наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты реализации программы:

- формирование знаний о футболе и мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять свое время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Разделы, названия темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. Введение.	4	4		Беседа
2.	Раздел 2. ОФП.	14		14	Наблюдение коррекция

3.	Раздел 3. СФП.	40		40	Наблюдение коррекция
4.	Раздел 4. Техническая подготовка.	20	2	18	Наблюдение коррекция
5.	Раздел 5. Тактическая подготовка	60	6	54	Наблюдение коррекция
6.	Раздел 6. Контрольнооценочные испытания. Турниры.	4		4	Сдача нормативов
7.	Итоговое занятие.	2		2	Подведение итогов.
8.	Итого:	144	12	132	

2.2. Содержание

1. Вводное занятие (4 часа)

Знакомство с игрой. Демонстрация видеороликов. Знакомство с группой. История становления футбола. Современный футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил. Инструктаж по технике безопасности на занятиях минифутболом (2 раза в учебном году).

2. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП) (14 часов)

Выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех физических качеств с целью гармонического развития занимающихся (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, мини-футбол, лыжный спорт и др.).

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учетом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников. В группе младших школьников нагрузка носит умеренный характер.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

-Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

-Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.

-Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.

-Упражнения для ног: поднимание на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

-Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

-Общеразвивающие упражнения с предметами

-Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

-Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

-Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

-Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20 - 30 м бег 30 - 60 м с низкого старта; эстафетный бег

до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры.

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры.

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч».

Эстафеты.

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

3.Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП) (40 часов)

Упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100 м, многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.

Практическая работа.

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; стретчинг; упражнения на расслабление.

- Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением

- темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.
- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.
- Упражнения на развития выносливости. Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4-5. Техничко-тактическая подготовка (80 часов)

Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в мини-футбол: разновидности передвижений, стойки (защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча передачи (нижняя, средняя и верхняя;), прием мяча (грудью, головой), разновидности ударов мячом, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, и т.п.).

Тактическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря. Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах. Техника и специфика игры вратаря.

Практическая работа:

- Техника игры без мяча - выполнение технических приемов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом - разновидности остановок и изменения направления движения. Передачи - нижняя, средняя и верхняя.
- Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия, нападение, блокирование, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций либеро, нападающего.
- Практическая работа:
- Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя, так и для команды различными тактическими приемами: «стенка»,
- «открывание», «отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, страховка, перехват, стандарты, прессинг.
- Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, предавая мячу различные вращения.

- Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).
- Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
- Ведение мяча различными частями стопы: левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения.
- Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара - вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).
- Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шага, на точность под левую и правую ногу, на дальность.
- Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.
- Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами, 6-8 игроков становятся в круг и передают между собой мяч в одно касание.
- Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания». Начало и развитие атаки из стандартных положений.

6. Контрольно-оценочные испытания. Турниры. (4 часа)

Регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года; участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

Практическая работа:

Сдача нормативов по физической и технико-тактической подготовке: сдача контрольных нормативов по физической подготовке (отжимания, «челночный» бег, «пресс», бег на 60 м, бег на 500 м, прыжки с места и др.) и по технической подготовке (жонглирование мячом, обводка стоек на время, удары мячом по воротам на точность и др.). Участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

8.Итоговое занятие (2 часа)

Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам.
Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей.

Раздел 3. Формы аттестации и оценочные материалы

Система оценивания предполагает *вводный, текущий и итоговый контроль*.

Вводный контроль (собеседование, тренировочные занятия) проводится в начале учебного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового учебного материала или выполнению нормативных требований учебной программы). Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Текущий контроль (собеседование, тренировочные занятия) проводится в течение года для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Итоговый контроль (контрольно-оценочные испытания, соревнования) проводится в конце учебного года для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих.

Формы фиксации результатов:

- Журнал учета работы педагога
- Грамоты
- Отзывы родителей и детей
- Протоколы соревнований

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

4.1. Материально-технические условия реализации программы 1.

Спортивный зал.

2. Школьный стадион (уличная мини-футбольная площадка).
3. Футбольные ворота (футбольные, хоккейные и стандартные).
4. Сетки, стойки для футбольных сеток.
5. Футбольные мячи, фишки.

6. Набивные мячи 12 штук.
7. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды), манишки.
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение

Название учебной темы	Форма занятий	Название и форма методического материала	Методы и приемы организации учебновоспитательного процесса
Введение. Знакомство с игрой. Правила ТБ.	Теоретическое	Показ видео материала	Словесный метод, метод показа.
Общая физическая подготовка (ОФП).	Практическое	Демонстрация технического действия, показ видео материала	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, повторный, игровой методы.
Специальная физическая подготовка (СФП).	Практическое	Демонстрация технического действия, тренировка, показ	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой методы.
Техническая подготовка.	Практическое	Демонстрация технического действия, тренировка, показ.	Метод расчлененного разучивания. Метод целостного упражнения. Метод подводящих упражнений.
Тактическая подготовка.	Практическое	Демонстрация технического действия, тренировка, показ.	Словесный метод, метод показа. Фронтальный, круговой, повторный, игровой методы.
Контрольно-оценочные испытания. Турниры.	Практическое	Сдача контрольных нормативов.	Повторный, дифференцированный, соревновательный методы.
Итоговое занятие.	Практическое	Просмотр видеоматериала.	Подведение итогов.

Средства информационного и учебно-методического обеспечения программы Основная литература:

1. Качалин Г.Д. Тактика футбола / Г.Д. Качалин - М.: ФиС, 2020.
2. Ласин Г.С. Футбол. Издание автора / Г.С. Ласин - СПб.:2018.

3. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных-футболистов /

Н.М. Люкшинов - М.: «Советский спорт», 2018.

4. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2018.

5. Полиошкис М.С. Футбол / М.С. Полиошкис, В.А. Выжгин - М.: ФОН, 2019.

6. Пособие для начинающих тренеров. Под редакцией С.Д. Вознесенского. - М., 2018.

7. Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки. - М.: Терра-Спорт, 2019 (Библиотечка тренера).

Литература для учащихся:

1. Андреев С. Н. Играй в футбол. - М.: Издательство «Поматур», 2018.

2. Андреев С. Н. Футбол - Твоя игра. - М.: Просвещение, 2019.

3. Спортивные игры. Под редакцией А.С. Бушманова. - Смоленск, 2018.

4. Тюленьков С.Ю. Футбол XX века. Под редакцией И. В. Коломенского. - М., 2019.

Интернет-ресурсы:

-Тест «Футбол» <https://infourok.ru/test-po-fizicheskoy-kulture-futbol-klass426202.html>.

-Викторина по мини-футболу 5-6 класс <https://nsportal.ru/shkola/fizkulturai-sport/library/2012/01/10/viktorina-po-mini-futbolu-5-6-klass>.

-Тесты по физкультуре «Мини-футбол» <https://videouroki.net/razrabotki/testy-po-fizkulture-mini-futbol.html>.

-Тест «Мини-футбол» <http://xn--d1ababeji4aplhbqk6k.xn-p1ai/load/testy-dlja-proverki-znaniy/fizkultura/test-quot-mini-futbol-quot/119-1-014840>.

-Видеозаписи с соревнований по футболу.

-Материалы сайтов <https://fc-zenit.ru/>, <https://www.eurosport.ru/>, <https://news.sportbox.ru/>, <http://www.uefa.com/>, <http://www.fifa.com/>.

-Правила мини-футбола <http://mfc-arsenal.ru/pravila.php>.

4.4. Календарный учебный график

№ п/п	Фактическия дата и время проведения занятия	Плановая дата и время проведения занятия	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Формы контроля
-------	---	--	---------------	--------------	--------------	------------------	----------------

1.	02.09.2024	15.00 - 16.40	Лекция	2	Знакомство с игрой. Демонстрация видеороликов. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу.	с/з	Опрос
----	------------	---------------	--------	---	--	-----	-------

2.	04.09.2024	15.00 - 16.40	Лекция	2	Введение. История возникновения и развития мини-футбола.	с/з	Опрос
3.	09.09.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка (ОФП). Техника владения мячом. Прием передача.	с/з	Наблюдение коррекция
4.	11.09.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом. ОФП. Диагностика основных физических качеств.	с/з	Наблюдение
5.	16.09.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Техника владения мячом в движении.	с/з	Наблюдение коррекция
6.	18.09.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом, передача на точность.	с/з	Наблюдение
7.	23.09.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Техника владения мячом. ОФП	с/з	Наблюдение коррекция
8.	25.09.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Техника владения мячом. Работа в парах.	с/з	Наблюдение коррекция
9.	30.09.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	с/з	Наблюдение коррекция
10.	02.10.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом.	с/з	Наблюдение
11.	07.10.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Работа в парах.	с/з	Наблюдение коррекция
12.	09.10.2024	15.00 - 16.40	Игра	2	Двухсторонняя игра.	с/з	Соревнование
13.	14.10.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Скоростная работа.	с/з	Наблюдение коррекция
14.	16.10.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника работы в паре.	с/з	Наблюдение
15.	21.10.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техническая работа в паре.	с/з	Наблюдение
16.	23.10.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Лабиринт ведения	с/з	Наблюдение коррекция
17.	28.10.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техническая работа. Двухсторонняя игра.	с/з	Наблюдение

18.	30.10.2024	15.00 - 16.40	Диагностика	2	Эстафета с ведением мяча.	с/з	Сдача нормативов
19.	06.11.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	с/з	Наблюдение коррекция
20.	11.11.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Работа подачи низом.	с/з	Наблюдение коррекция
21.	13.11.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Работа подачи верхом.	с/з	Наблюдение коррекция
22.	18.11.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Технический аут, угловой	с/з	Наблюдение
23.	20.11.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение коррекция
24.	25.11.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника жонглирования мяча на месте.	с/з	Наблюдение
25.	27.11.2024	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника жонглирования мяча на месте.	с/з	Наблюдение
26.	02.12.2024	15.00 - 16.40	Диагностика	2	Скорость эстафета без мяча, с мячом.	с/з	Сдача нормативов
27.	04.12.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Удары внутренней и внешней стороной стопы.	с/з	Наблюдение коррекция
28.	09.12.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Распасовка в парах, в движении, в тройках.	с/з	Наблюдение коррекция
29.	11.12.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение
30.	16.12.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение
31.	18.12.2024	15.00 - 16.40	Диагностика	2	Скоростные качества. Владение мячом на месте.	с/з	Сдача нормативов
32.	23.12.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Ведение мяча разными способами. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение коррекция
33.	25.12.2024	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Передача в движении. Распасовка на 3-х. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение коррекция
34.	13.01.2025	15.00 - 16.40	Лекция	2	Инструктаж по технике безопасности.	с/з	Опрос
35.	13.01.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Аут, угловой. ОФП.	с/з	Наблюдение коррекция
36.	15.01.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение

37.	20.01.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Ведение мяча «Слалом», распасовка.	с/з	Наблюдение коррекция
38.	22.01.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника приема паса на месте и в движении.	с/з	Наблюдение
39.	27.01.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом. Прием передача.	с/з	Наблюдение
40.	30.01.2025	15.00 - 16.40	Диагностика	2	Основные физические качества. ОФП	с/з	Сдача нормативов

41.	03.02.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом в движении.	с/з	Наблюдение
42.	05.02.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом, передача на точность.	с/з	Наблюдение
43.	10.02.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом. ОФП	с/з	Наблюдение
44.	12.02.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом. Работа в парах.	с/з	Наблюдение
45.	17.02.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка.	с/з	Наблюдение коррекция
46.	19.02.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника владения мячом.	с/з	Наблюдение
47.	26.02.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Работа в парах.	с/з	Наблюдение коррекция
48.	03.03.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Двухсторонняя игра.	с/з	Наблюдение коррекция
49.	05.03.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Скоростная работа.	с/з	Наблюдение коррекция
50.	10.03.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника работы в паре.	с/з	Наблюдение
51.	12.03.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техническая работа в паре.	с/з	Наблюдение
52.	17.03.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Лабиринт ведения	с/з	Наблюдение коррекция
53.	19.03.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техническая работа. Двухсторонняя игра.	с/з	Наблюдение
54.	24.03.2025	15.00 - 16.40	Диагностика	2	Эстафета ведение мяча.	с/з	Наблюдение
55.	26.03.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	с/з	Наблюдение коррекция

56.	31.03.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Работа подачи низом.	с/з	Наблюдение коррекция
57.	02.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Работа подачи верхом.	с/з	Наблюдение коррекция
58.	02.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Технический аут, угловой	с/з	Наблюдение коррекция
59.	07.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение коррекция
60.	09.04.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника жонглирования мяча на месте	с/з	Наблюдение
61.	14.04.2025	15.00 - 16.40	Комбинированная	2	Техника жонглирования мяча на месте.	с/з	Наблюдение
62.	16.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Скорость эстафета без мяча, с мячом.	с/з	Наблюдение коррекция
63.	21.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Удары внутренней и внешней стороной стопы.	с/з	Наблюдение коррекция
64.	23.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Распасовка в парах, в движении, в тройках.	с/з	Наблюдение коррекция
65.	28.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение коррекция
66.	30.04.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение коррекция
67.	05.05.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Скоростные качества. Владение мячом на месте.	с/з	Наблюдение коррекция
68.	07.05.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Ведение мяча разными способами. Двухсторонняя игра	с/з	Наблюдение коррекция
69.	12.05.2025	15.00 - 16.40	Игра	2	Двухсторонняя игра	с/з	Соревнование
70.	14.05.2025	15.00 - 16.40	Тренировка	2	Поддачи. Аут, угловой. ОФП.	с/з	Наблюдение коррекция
71.	19.05.2025	15.00 - 16.40	Соревнование	2	Двухсторонняя игра.	с/з	Итоговый контроль
72.	21.05.2025	15.00 - 16.40	Награждение	2	Подведение итогов.	с/з	

Департамент образования Мэрии г. Грозного
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 16" г. Грозного

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «СОШ №16»
г. Грозного
_____ А.Х. Чалаева

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Мини-футбол»**
Направленность программы: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: стартовый

Возрастная категория обучающихся: 10-16 лет Срок
реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Яхьяев Ш.Ш., педагог
дополнительного
образования

г. Грозный, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение зрения, деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, нарушение обмена веществ, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. Проведенные обследования свидетельствуют, что лишь 15% школьников могут быть признаны здоровыми, 50% учащихся имеют отклонения в здоровье, а 35% страдают хроническими заболеваниями. Вследствие этих обстоятельств уроки физкультуры сегодня посещают лишь 75% школьников, а в спортивных секциях занимается лишь один ученик из десяти. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы в школе, особенно во внеурочное время. К числу наиболее эффективных средств такой работы, безусловно, относится мини-футбол – любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для развития ее в школе и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения»

Программа реализуется в МБОУ «СОШ №16» г Грозного.

Программа разработана для учащихся 9-15 лет.

Цель программы: сформировать потребность в самостоятельном использовании физических упражнений, закаливающих процедур и гигиенических требований в целях поддержания высокой работоспособности

во всех периодах жизни; воспитания навыков самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни

Задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Тип программы: спортивно-оздоровительное направление

Количество часов: 72 ч.

Формы контроля: наблюдение, корректировка, диагностика, тестирование

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Режим занятий.

Программа предусматривает 153 часов в год, 4 часа в неделю. Периодичность занятий – 2 раза в неделю.

В процессе занятий по программе обучающийся должен:

- овладеть системой знаний о физическом совершенстве человека, основами технических действий, приемами и физическими упражнениями минифутбола;
- уметь использовать знания в соревновательной деятельности;
- уметь отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

Способом проверки общей физической подготовки станет ежегодный мониторинг физического развития школьников, школьные и районные соревнования.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4		
1	Техническая подготовка	54	В течение учебного процесса	54	
2.	Тактическая подготовка	31	В течение учебного процесса	31	
3.	Общая физическая подготовка	34		34	2
4.	Специальная физическая подготовка	34		34	2
	Итого:	153			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема урока	Всего часов	УУД	Дата проведения.	
				По плану	Фактич.
1.	Техническая подготовка 54ч.		Личностные: • Мотивация к обучению • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: • Выбор эффективной техники • Рефлексия • Решение проблем собственным путем Коммуникативные: • Сотрудничество • Разрешение конфликтов Предметные: • Способность контролировать мяч • Умение наносить удары по мячу различными способами □Способность противодействовать сопернику		

1	Различные способы перемещения	3			
2	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	3			
3	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	3			
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	3			
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета.	3			
6	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	3			
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	2			
8	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	2			
9	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	3			
10	Удары по мячу ногой с места	3			
11	Удары по мячу ногой в движении	3			

12	Удары по мячу ногой с лета	3			
13	Удары по мячу головой	3			
14	Обработка катящегося мяча	3			
15	Обработка летящего мяча	3			
16	Ведение мяча	4			
17	Обманные движения (финты)	3			
18	Отбор мяча	4			
2.	Тактическая подготовка 31ч.		Личностные: • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем Коммуникативные: • Сотрудничество □ Разрешение конфликтов Предметные: • Способность выбирать действие • Умение		

			«действовать на опережение» • Способность к групповым взаимодействиям		
19	Тактика игры в атаке	6			
20	Тактика игры в атаке	6			
21	Тактика игры в обороне	6			
22	Тактика игры в обороне	4			
23	Тактика вратаря игры	5			
24	Тактика вратаря игры	4			
3.	Общая физическая подготовка 34ч.		Личностные: • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем Коммуникативные: • Сотрудничество □ Разрешение конфликтов Предметные: • Способность к физическим усилиям		

			• Умение выполнять строевые команды • Осознание основ ЗОЖ		
25	Строевые упражнения	4			
26	Упражнения на тренажерах	4			
27	Беговые упражнения	4			
28	Беговые упражнения	4			
29	Упражнения с мячами	4			
30	Упражнения с мячами	4			
31	Упражнения в парах	4			
32	Упражнения в парах	4			
33	Контрольный урок	2			
4.	Специальная физическая подготовка 34 ч.		Личностные: • Терпение • Воля • Стремление к достижению цели Регулятивные: • Планирование • Самооценка • Взаимооценка Познавательные: • Выбор эффективной тактики • Рефлексия • Решение проблем собственным путем Коммуникативные:		

			• Сотрудничество		
			• Разрешение конфликтов <i>Предметные:</i> • Развитие специальных физических качеств • Способность выполнять максимальные усилия		
34	Скоростная подготовка	6			
35	Силовая подготовка	6			
36	Скор-сил. подготовка	5			
37	Развитие выносливости	4			
38	Развитие ловкости	4			
39	Борьба за мяч	4			
40	Борьба за мяч	4			
41	Контрольный урок	1			
	Итого:	153			

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по минифутболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за

спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).
Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. 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. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. 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 партнёрам по 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 партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол»

Нормативные требования для учащихся группы начальной подготовки(9-15 лет)

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»	«4»	«5»			
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12. 6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12. 4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11. 9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11. 5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37. 0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33. 0	37.0

	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30. 0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний

ОФП

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

СФП

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

- выработка оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности заниматься физической культурой и спортом;
- пробуждение в детях желания заботиться о собственном здоровье; формирование знания негативных факторов риска здоровью.

Список используемой литературы:

1. **Мини-футбол (футзал):** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. **Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. **Максименко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. **Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
5. **Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. **Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)

