

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №18 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА С.В. СУВОРОВА С. ТЕНГИНКА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического/методического совета
МБОУ СОШ №18 им. С.В. Суворова
с. Тенгинка
от «24» 05 2024 г.
Протокол № 12

М.П.



Приказ от «29» 05 2024 г. № 1319

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Точный пас» (мини-футбол)**

(наименование объединения)

Уровень программы: ознакомительный
(ознакомительный, базовый или углубленный)

Срок реализации программы: 1 год (72 часа)
(общее количество часов)

Возрастная категория: от 10 до 12 лет

Форма обучения: очная
(очная, очно-заочная, дистанционная)

Вид программы: модифицированная
(типовая, модифицированная, авторская)

Программа реализуется на бюджетной основе
(на бюджетной/внебюджетной основе)

ID №: #59017

Автор-составитель:
Олейник Antonina Петровна
Методист

с. Тенгинка, 2024г

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты.	4
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Цель и задачи программы.	7
1.3.	Содержание программы.	7
1.4.	Планируемые результаты.	14
2.	Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.	15
2.1.	Календарный учебный график.	15
2.2.	Условия реализации программы.	20
2.3.	Формы аттестации.	21
2.4.	Оценочные материалы.	21
2.5.	Методические материалы.	27
2.6.	Список литературы.	31

Нормативно-правовое обеспечение программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный пас» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края», автор-составитель Рыбалёва Ирина Александровна, кандидат педагогических наук, руководитель РМЦ КК, 2020 г.;
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 "Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Методические рекомендации «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» Федерального государственного бюджетного учреждения культуры «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий», автор-составитель заместитель директора ФГБУК «ВЦХТ» по научно-методической работе Жадаев Д.Н., 2023 г.

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

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный пас» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, их физическое совершенствование.

Актуальность программы. Актуальность программы опирается на то воздействие, которое оказывает на учащихся занятия футболом.

Доступность футбола вызывает интерес к данному виду спорта не только среди мальчиков, но и среди девочек так как для игры не нужно специального снаряжения, а только мяч и достаточно места. Также занятия футболом оказывают положительное влияние не только на физическое воспитание, но и на эмоциональное состояние и характер учащихся. В процессе занятий формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, повышается активность, чувство ответственности поскольку команда должна действовать как единое целое, а без взаимопонимания и взаимопомощи этого добиться невозможно.

Новизна. Корпоративной новизной программы «Точный пас» является, то что в конце каждого занятия применяется комплекс упражнений, который благотворно влияет на восстановительные процессы организма после интенсивной тренировки, увеличивает подвижность суставов, снимает напряжение с ног, выравнивает эмоциональный фон. Также учащиеся знакомятся с упрощенными правилами различных спортивных игр.

Педагогическая целесообразность. Занятия футболом позволяют решить проблему занятости свободного времени детей, формируют физические качества, пробуждают интерес учащихся к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Мини-футбол — один из наиболее увлекательных видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в мини-футбол, необходимо уметь быстро бегать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, испытываемые во время игры, вызывают в организме занимающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Занятия футболом — это не только физическая подготовка, освоение технической и тактической стороны этой игры, но и повышение умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающих в ходе учебных занятий в школе, что является педагогически целесообразным.

Отличительные особенности. В отличие от дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ «Мини-футбол» педагога дополнительного образования Сапроновича М. С. из города Москва 2015 г.,

базового уровня, срок реализации 3 года (144 часа) возраст учащихся 8-10 лет, и «Мини-футбол» педагога дополнительного образования Шиловой А.О. из г. Дзержинск 2016г. ознакомительного уровня срок реализации 1год (34 часа) возраст учащихся (12-14лет).

Данная программа имеет ознакомительный уровень обучения, срок реализации-1 год (72 часа) возраст учащихся 10-12 лет.

Адресат программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный пас» разработана в соответствии с возрастными и психофизиологическими особенностями детей 10-12 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом с предоставлением медицинской справки вне зависимости от их способностей и уровня подготовки.

Дети 10-12 лет (учащиеся 5-6 классов) находятся в переходном возрасте – от младшего возраста к подростковому.

В этом возрасте интенсивно формируются все отделы двигательного аппарата, изменяются двигательные качества мышц: гибкость, быстрота, сила, ловкость и выносливость. Их развитие происходит неравномерно. Прежде всего, развиваются быстрота и ловкость движений. Наиболее значительные темпы увеличений показателей гибкости в движениях, совершаемых с участием крупных звеньев тела, наблюдаются, как правило, в 10-12 лет, затем эти показатели стабилизируются и, если не выполнять упражнения, направленно воздействующие на гибкость, начинают значительно уменьшаться уже в юношеском возрасте. Наблюдаются различия между мальчиками и девочками в уровне физической подготовки, хотя они и минимальны.

Данный возраст продолжает оставаться благоприятным для развития ловкости, координации движений. Дети готовы к развитию более сложных проявлений ловкости: ориентированию в пространстве, ритму и темпу движений, повышению мышечного чувства, оценке временных параметров двигательных действий.

К 12 годам увеличивается выработка целого ряда гормонов, основные из которых гормон роста, половые гормоны, гормоны щитовидной железы, инсулин. Только их одновременное и взаимодополняющее действие обеспечивает своевременное и правильное развитие ребенка. В 10-12 лет начинается половое созревание. Формируется скелет, мышечный каркас.

«Юношеское сердце» или сердце подростка, характеризующее увеличение его размера, сердечным шумом. Изменения сердечнососудистой системы отличается у подростков – наблюдается при чрезмерных, не соответствующих возрасту физических нагрузках. Нередко наблюдается также повышение артериального давления, сердцебиение, учащение пульса, иногда одышка, головная боль в области лба. Могут отмечаться изменения со стороны желудочно-кишечного тракта, особенно легко возникают нарушения сокращения кишечника, и продвижения по нему пищи (ускорение или замедление).

Надо отметить, что в стремительно растущем организме развитие

сердечнососудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстает от увеличения массы всего тела. Вот почему иногда у рослых юношей и девушек появляются жалобы на слабость, легкую утомляемость, особенно при физических нагрузках. При появлении симптомов сердечной слабости, связанных с несоответствием роста и увеличением размера сердца, некоторые родители расценивают их как проявление болезни сердца, стараются перевести сына или дочь на максимально щадящий режим, ограждают от всякого рода физических нагрузок. Это большая ошибка. Единственным лекарством, способным привести в соответствие возможности системы кровообращения и возросшие потребности организма подростка, служат систематические физические упражнения, спорт, трудовая дисциплина.

При тренировке подростков-акселератов, даже если они достаточно способно и «идеально» подходят к избранному виду спорта, возникают определенные проблемы. Крупные, рано развитые, они способны на занятиях выполнять большой объем физических нагрузок. Но, хотя, по росту и весу они не уступают взрослым, степень развития всех систем организма еще не «дотянула» до взрослого уровня. И «легкость», с которой юные спортсмены справляются с большими нагрузками, может обходиться слишком дорого. Переоценка физических возможностей подростков ведет к перетренировке, нарушению здоровья.

Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся, которые помогут ему успешно решить задачи по обучению спортсменов. Учитывая индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка, тренер может правильно построить процесс подготовки, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Уровень программы, объем и сроки реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Точный пас» реализуется на ознакомительном уровне, рассчитана на 1 год обучения, объем программы составляет 72 часа в год.

Форма обучения.

Форма обучения по программе – очная. Форма организации деятельности: групповая.

Режим занятий.

Периодичность занятий – 2 раза в неделю по 1 учебному часу. Продолжительность учебного часа составляет 45 минут.

Особенности организации учебного процесса. В объединении формируются группы в количестве 12-14 человек. Состав групп постоянный. Принимаются желающие, имеющие допуск к физкультурно-оздоровительным занятиям, имеющие или не имеющие специальные навыки в игре. На общих основаниях к занятиям допускаются учащиеся с задержкой речевого развития (ОВЗ), при отсутствии противопоказаний от ПМПК, без составления индивидуального маршрута. В конце каждого занятия применяется восстанавливающий комплекс упражнений.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы. создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся, их физического совершенствования.

Метапредметные задачи:

- Развивать нравственные и волевые качества;
- Развивать физические качества учащихся (быстроту, ловкость, гибкость, силу, выносливость);
- Формировать устойчивый интерес к футболу и мини-футболу.

Личностные задачи:

- Воспитать волевые качества, ответственность, дисциплину, трудолюбие;
- Воспитать способность взаимодействовать со сверстниками на принципах дружелюбия и взаимопомощи;
- Воспитать любовь к родине посредством участия в соревнованиях по мини-футболу за честь школы, района, города.

Предметные задачи:

- Познакомить с методикой самостоятельных занятий спортом;
- Обучить теории и игре мини-футбол;
- Обучить комплексу упражнений, направленных на развитие выносливости и двигательных способностей.

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего часов	теория	практика	
1	Вводное занятие. Постановка задач на учебный год. Инструктаж по ТБ.	1	0,5	0,5	Опрос
2	Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.	1	1	-	Тестирование
3	Методика самостоятельных занятий спортом.	2	1	1	Тестирование
4	Утренняя гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами различных спортивных игр. Меры предупреждения спортивного	1	-	1	Тестирование

	травматизма.				
5	Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня. Ведение спортивной документации.	5	2	3	Тестирование, учебная игра, соревнования
6	Техника игры.	23	-	23	Тестирование, учебная игра
7	Тактика и тактические комбинации.	9	-	9	Тестирование, учебная игра, соревнования
8	ОФП (общая физическая подготовка)	17	-	17	Сдача нормативов
9	СФП (специальная физическая подготовка)	5	-	5	Сдача нормативов
10	Учебная игра	3	-	3	Педагогический анализ
11	Воспитательная работа	4	-	4	Пед. наблюдение и анализ
12	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ	1	0,5	0,5	Пед. анализ
	Итого	72	5	67	

Содержание учебного плана

1. Вводное занятие. Постановка задач на учебный год.

Инструктаж по ТБ.

Вводный инструктаж ПДД, ППБ, ЧС.

История возникновения современного мини-футбола (футзала). Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

2. Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Теория: Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание.

3. Методика самостоятельных занятий спортом.

Теория:

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического

развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки.

Практика: Самостоятельная разминка. Распределение нагрузки по этапам занятия. Восстанавливающий комплекс упражнений

4. Утренняя гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами различных спортивных игр. Меры предупреждения спортивного травматизма.

Практика: Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений). Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

5. Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня. Ведение спортивной документации.

Теория:

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу(футзалу). Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу (футзалу). Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Практика: Разбор и изучение правил игры в мини-футбол в школьном спортивном зале. Двухсторонняя игра.

6. Техника игры.

Практика: Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полулета (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой

тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°.

Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места — из положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м). Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

7. Тактика и тактические комбинации.

Практика: В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

В защите. Персональная опека и комбинированная оборона.

Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном

преимущество. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.

Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

8. ОФП (общая физическая подготовка)

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов:

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

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

Акробатические упражнения:

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты:

Игры с мячом;

Игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения:

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения:

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, лестница, скамейка, перекладина; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

9. СФП (специальная физическая подготовка)

Практика:

Упражнения для развития силы:

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором:

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты:

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости:

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости:

Переменный и повторный бег с мячом.

Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча:

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

10. Учебная игра.

Практика: Товарищеские встречи.

11. Воспитательная работа.

Практика: Турнир по мини футболу, посвященный Дню народного единства.

День защитника Отечества. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.

Герои Отечества. Сирень Победы.

12. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.

Подведение итогов работы за учебный год. Инструктажи на лето.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

- Развиты нравственные и волевые качества;
- Развиты физические качества учащихся (быстрота, ловкость, гибкость, сила, выносливость);
- Сформирован устойчивый интерес к футболу и мини-футболу.

Личностные результаты:

- Воспитаны волевые качества, ответственность, дисциплина, трудолюбие;
- Воспитана способность взаимодействовать со сверстниками на принципах дружелюбия и взаимопомощи;
- Воспитана любовь к Родине.

Предметные результаты:

- Знают методику самостоятельных занятий спортом;
- Обучены теории и игре мини-футбол;
- Обучены комплексу упражнений, направленных на развитие выносливости и двигательных способностей.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий,
включающий формы аттестации.**

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Форма контроля	Дата план	Дата факт
1. Вводное занятие.						
1.1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России. Вводный инструктаж ПДД, ППБ, ЧС	1	Беседа	Опрос		
2. Правила личной гигиены и основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.						
2.1	Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека.	1	Беседа	Педагогическое наблюдение		
3. Методика самостоятельных занятий спортом.						
3.1	Мышечная деятельность человека. Основные средства и методы спортивной тренировки.	1	Беседа	Педагогическое наблюдение		
3.2	Самостоятельная разминка. Распределение нагрузки по этапам занятия. Восстанавливающий комплекс упражнений.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение. Тестирование		
4. Утренняя гимнастика школьника. Ознакомление с упрощенными правилами различных спортивных игр. Меры предупреждения спортивного травматизма.						
4.1	Самостоятельные занятия. Дневник самоконтроля.	1	Практическое занятие	Тестирование		
5. Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу различного уровня. Ведение спортивной документации						
5.1	Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
5.2	Бег с переходом на ходьбу и вновь на бег.	1	Практическое занятие	Тестирование		

5.3	Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Скоростные рывки 10-15 м.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение. Тестирование		
5.4	Судейство соревнований по мини-футболу. Бег с изменением направления.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
5.5	Разбор и изучение правил игры в мини-футбол в школьном спортивном зале. Двухсторонняя игра.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6. Техника игры.						
6.1	Удары по мячу ногой. Имитация удара по мячу стоя на месте.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.2	Бег спиной вперёд с переходом на ускорение 10-15 м.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.3	Игра в футбол.	1	Практическое занятие	Тестирование		
6.4	Бег рывком, догоняя впереди бегущего.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.5	Имитация удара по мячу стоя слева от мяча.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.6	Игра в футбол.	1	Практическое занятие	Тестирование		
6.7	Имитация ударного движения после разбега	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.8	Удар по неподвижному мячу с места	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.9	Учебно-тренировочные игры.	1	Практическое занятие	Тестирование		
6.10	Удар по неподвижному мячу с места в стенку.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.11	Удар по неподвижному мячу с разбега.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.12	Игра в футбол.	1	Практическое			

			занятие	Тестирование		
6.13	Удар по неподвижному мячу в руки партнёру.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.14	Удар по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.15	Игра в футбол.	1	Практическое занятие	Тестирование		
6.16	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.17	Удары в цель по мячу с места, после наката партнёра.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.18	Учебно-тренировочные игры. Игра в футбол.	1	Практическое занятие	Тестирование		
6.19	Передача мяча друг другу, двигаясь параллельно линии поля.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.20	Удары по неподвижному и катящемуся мячу на точность попадания в ворота.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.21	Имитация остановки катящегося мяча.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.22	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
6.23	Игра в футбол.	1	Практическое занятие	Тестирование		
7. Тактика и тактические комбинации.						
7.1	Остановки и передачи мяча в парах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7.2	Встречная эстафета с остановкой и передачей мяча.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7.3	Ведение мяча по «коридору» шириной 1 м	1	Практическое занятие	Педагогическое Наблюдение.		
7.4	Игра в футбол.	1	Судейская практика	Тестирование		
7.5	Ведение мяча по кругу диаметром 3-4 м.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7.6	Ведение мяча змейкой.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		

7.7	Ведение мяча, поочерёдно обводя поворотные стойки.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7.8	Ведение мяча по «восьмёрке»	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
7.9	Игра в футбол.	1	Судейская практика	Тестирование		
8. ОФП (общая физическая подготовка)						
8.1	ОФП. Ведение мяча в челночном беге.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.2	ОФП Ведение и передача мяча.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.3	ОФП. Эстафеты с ведением мяча.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.4	ОФП Игра в футбол.	1	Судейская практика	Тестирование		
8.5	ОФП. Выбивание мяча ударом ногой в парах.	1	Практическое занятие	Тестирование		
8.6	ОФП. Ведение мяча с сопротивлением защитника.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.7	ОФП. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.8	ОФП Игра в футбол.	1	Судейская практика	Тестирование		
8.9	ОФП. Ловля катящегося мяча вратарём.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.10	ОФП. Ловля мяча после отскока от стенки.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.11	ОФП. Ловля катящегося мяча в воротах, после удара партнёра.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.12	ОФП. Подвижные игры.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.13	ОФП. Имитация ловли мяча, летящего на уровне живота.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.14	ОФП. Подбрасывание мяча вверх на 30-40 см.	1	Практическое занятие	Тестирование		
8.15	ОФП. Ловля мяча в парах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
8.16	ОФП. Игра в футбол.	1	Судейская практика	Тестирование		
8.17	ОФП. Передача мяча в колоннах.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
9. СФП (специальная физическая подготовка)						

9.1	СФП. Передача мяча в треугольнике со сменой мест.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
9.2	СФП. Передача мяча в беге.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
9.3	СФП. Передача мяча партнёру с последующим обеганием стоек.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
9.4	СФП. Передача мяча партнёру на выход и ударом по воротам.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
9.5	СФП. Игра в футбол.	1	Судейская практика	Педагогическое наблюдение		
10. Учебная игра.						
10.1	Игра в футбол. Товарищеская встреча с командами других школ	1	Практическое занятие	Педагогический анализ		
10.2	Игра в футбол. Товарищеская встреча между классами.	1	Практическое занятие	Педагогический анализ		
10.3	Игра в футбол. Товарищеская встреча с командами других школ.	1	Практическое занятие	Педагогический анализ		
11. Воспитательная работа.						
11.1	Турнир по мини футболу, посвященный Дню народного единства.	1	Практическое занятие	Педагогическое наблюдение		
11.2	День защитника Отечества. Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины.	1	Круглый стол	Педагогическое наблюдение		
11.3	Герои Отечества.	1	Урок мужества.	Педагогическое наблюдение		
11.4	Сирень Победы.	1	Урок памяти	Педагогическое наблюдение		
12. Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ.						
12.1	Подведение итогов работы за учебный год. Инструктажи на лето.	1	Беседа	Педагогический анализ		
	Итого	72				

2.2. Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение.

Характеристика помещения, используемого для реализации программы объединения «Точный пас», соответствует СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением главного государственного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г

Перечень оборудования, инструментов, материалов из расчета на группу в количестве 14 человек:

мячи для классического и мини-футбола	14 шт.
Скамейки	4 шт.
Скакалки	14 шт.
Свисток	1 шт.
секундомер	1 шт.
Сантиметр	1 шт.
Конусы	5 шт.
Коврики	14 шт.
Планка	1 шт.
Мел	1 шт.

Кадровое обеспечение.

Для реализации программы «Точный пас» педагог дополнительного образования должен иметь высшее образование или среднее профессиональное образование по направлению подготовки «Образование и педагогика», «Физическая культура и спорт» без предъявления требований к стажу работы либо высшее образование или среднее профессиональное образование и ДПО по направлению деятельности в образовательном учреждении. Требования к педагогическому стажу работы и квалификационной категории педагога не предъявляются. Педагог дополнительного образования должен систематически повышать свою профессиональную квалификацию.

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, имеет высшее профессиональное образование по направлению «Специалист по физической культуре и спорту» Кемеровского Государственного образовательного учреждения «Кемеровский государственный университет», 2008 г. Педагог прошел обучение в 2023 году по программе «Внедрение и реализация ФАОП НОО и ФАОП ООО для обучающихся с ОВЗ в образовательной организации в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт современного образования», по программе «Школьная медиация как способ урегулирования конфликтов» в Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Институт современного образования» в 2024 году. Педагог

прошел профессиональную переподготовку по программе «Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки): Теория и методика преподавания математики и физики в образовательных организациях» в 2024 году.

Основными направлениями деятельности педагога, работающего по программе, являются:

- ✓ организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- ✓ организация досуговой деятельности учащихся;
- ✓ обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения, развития и воспитания;
- ✓ педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы; разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.

Педагог должен обладать следующими компетентностями: профессиональная, информационная, коммуникативная и правовая компетентность.

Педагог должен владеть:

- ✓ технологиями работы с одаренными учащимися;
- ✓ технологиями работы в условиях реализации программ инклюзивного образования;
- ✓ умением работать с учащимися, имеющими проблемы в развитии здоровья;
- ✓ умением работать с социально запущенными детьми, в том числе имеющими отклонения в социальном поведении.

2.3. Формы аттестации.

Для отслеживания результативности обучения по программе «Точны пас» используются следующие методы:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов тестирования, бесед, участия в мероприятиях, активности учащихся на занятиях и т.п.;
- педагогический мониторинг журналов учета посещаемости, уровней усвоения учащимся ЗУН по программе – допустимый (1), общий (2), оптимальный (3), продвинутый (4).
- мониторинг социально-коммуникативного развития.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

С целью определения изменения уровня развития детей на начало и конец срока реализации программы проводится сдача контрольных нормативов по физической и тактической подготовке.

2.4. Оценочные материалы.

Тест «Групповая сплоченность»

Групповая сплоченность - чрезвычайно важный параметр, показывающий степень интеграции группы, ее сплоченность в единое целое, -

можно определить не только путем расчета соответствующих социометрических индексов. Ответы кодируются в баллах согласно приведенным в скобках значениям (максимальная сумма +19 баллов, минимальная -5). В ходе опроса баллы указывать не нужно.

I. Как бы вы оценили свою принадлежность к группе?

- Чувствую себя ее членом, частью коллектива (5)
- Участвую в большинстве видов деятельности (4)
- Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других (3)
- Не чувствую, что являюсь членом группы (2)
- Живу и существую отдельно от нее (1)
- Не знаю, затрудняюсь ответить (1)

II. Перешли бы вы в другую группу, если бы представилась такая возможность (без изменения прочих условий)?

- Да, очень хотел бы перейти (1)
- Скорее перешел бы, чем остался (2)
- Не вижу никакой разницы (3)
- Скорее всего остался бы в своей группе (4)
- Очень хотел бы остаться в своей группе (5)
- Не знаю, трудно сказать (1)

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей группы?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю, трудно сказать (1)

IV. Каковы у вас взаимоотношения с руководством?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю. (1)

V. Каково отношение к делу (учебе и т.п.) в вашем коллективе?

- Лучше, чем в большинстве коллективов (3)
- Примерно такие же, как и в большинстве коллективов (2)
- Хуже, чем в большинстве коллективов (1)
- Не знаю (1)

VI. Как вы решаете трудные задачи?

- Всем коллективом
- С отдельными ее членами
- Самостоятельно

VII. Как часто в вашем коллективе бывает конфликты?

- Не бывает
- Редко
- Бывает очень часто

VIII. Чтобы вы хотели поменять в вашем коллективе?

- Абсолютно ничего
- Отдельных его членов

- Руководство

IX. Хотели бы вы продолжать дружеские отношения со своим коллективом в дальнейшем?

- Да, конечно, хочу.
- Хочу, но не со всеми.
- Быстрее бы его забыть.

X. Скажите, на сколько сплоченность вашего коллектива позволяет вам выполнять, стоящие перед вами задачи?

- Позволяет выполнять в полном объеме
- Сплоченность не достаточна для выполнения стоящих задач в полном объеме.
- Сплоченность находится на уровне, не позволяющем выполнять стоящие задачи.

Уровни групповой сплоченности

15, 1 баллов и выше – высокая;

11, 6 – 15 – выше средней;

7 – 11,5 – средняя;

4 – 6,9 – ниже средней;

4 и ниже – низкая.

Тест для определения индекса групповой сплоченности Сижора

Ф. И. О. оцениваемого _____

Возраст (полных лет) _____

Инструкция: Прочитайте вопросы и выделите ответ (обведите номер), который более всех соответствует Вашему мнению.

I. Как Вы оценили бы свою принадлежность к команде?

1. Чувствую себя ее членом, частью коллектива.
2. Участвую в большинстве видов деятельности.
3. Участвую в одних видах деятельности и не участвую в других.
4. Не чувствую, что являюсь членом группы.
5. Живу и существую отдельно от нее.
6. Не знаю, затрудняюсь ответить.

II. Перешли бы Вы в другой коллектив, если бы Вам представилась такая возможность?

1. Да, очень хотел бы перейти.
2. Скорее перешел бы, чем остался.
3. Не вижу никакой разницы.
4. Скорее всего, остался бы в своей группе.
5. Очень хотел бы остаться в своей группе.
6. Не знаю, трудно сказать.

III. Каковы взаимоотношения между членами вашей команды?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.

4. Не знаю, трудно сказать.

IV. Каковы у Вас взаимоотношения с педагогом?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

V. Каково отношение к занятиям (учебе и т. п.) в Вашем коллективе?

1. Лучше, чем в большинстве коллективов.
2. Примерно такие же, как и в большинстве коллективов.
3. Хуже, чем в большинстве коллективов.
4. Не знаю.

Ключ к тесту определения индекса групповой сплоченности Сисшора:

Тест определения индекса групповой сплоченности Сисшора позволяет оценить чрезвычайно важный параметр – степень интеграции группы, ее сплочения в единое целое. Тест состоит из пяти вопросов с несколькими вариантами ответов на каждый. Ответы кодируются в баллах согласно приведенной таблице. Максимальная сумма баллов – 19, минимальная – 5.

№ вопроса	Вариант ответа	Балл	№ вопроса	Вариант ответа	Балл
I	1	5	III	1	3
	2	4		2	2
	3	3		3	1
	4	2		4	1
	5	1	IV	1	3
	6	1		2	2
II	1	1	3	1	
	2	2	4	1	
	3	3	V	1	3
	4	4		2	2
	5	5		3	1
	6	1		4	1

Интерпретация результата

Уровни групповой сплоченности:

- 16 баллов и выше – высокий уровень групповой сплоченности;
- 12–15 баллов – выше среднего;
- 7–11 – средний;
- 5–6 – низкий.

Контрольные нормативы для выявления уровня физической подготовленности учащихся.

№ п/п	Содержание требований	9 -11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет
--------------	------------------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------

1. Упражнения и нормы по физической подготовке

1	Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,5	5,6	5,5	5,5	5,1
2	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (кол-во попаданий)	3	4	5	5	5
3	6-ти минутный бег, м.	1100	1200	1050	1200	1250
4	Выпрыгивание вверх с места, см.	25	30	40	50	55
5	Прыжки в длину с места, см.	147	152	164	165	170

2. Упражнения и нормы по специальной физической и технической подготовке

1.	Удар по мячу на дальность, м.	32	36	40	45	55
2.	Комплексное упражнение 10 м.: обводка трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке, с последующим ударом	9	9	8,5	8	8

	в цель (2.5x1.2 м) с расстояния 6 м. - из трех попыток, сек.					
3.	Бег на 30 м с ведением мяча, сек.	8	8	6,5	6,5	7
4.	Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов.	10	15	20	25	30
5.	Жонглирование мячом головой, кол-во раз.	8	10	12	15	15

Диагностическая карта оценки ЗУН и социально-коммуникативного развития учащихся

№ п/п	Фамилия, имя	Знание истории и правил игры в мини-футбол	владение техникой игры	Умение выполнять восстановительные комплексы	Знание и умение применять основные тактические приёмы игры «Мини-футбол»	уровень физических качеств (соответствие стандартам)	соблюдение нравственных норм и правил поведения	Дисциплинированность и выдержка	Доброжелательное взаимодействие в коллективе	Желание вести здоровый образ жизни
1										
2										
3										
4										
5										
6										
7										
8										
9										
10										

0 баллов – критерий не проявляется; **1 балл** – критерий проявляется редко, в минимальном объеме; **2 балла** – критерий проявляется

2.5. Методические материалы.

Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Точный пас» включает в себя методы и дидактические принципы. При подготовке к занятиям большое внимание уделяется нормам организации образовательного процесса и дидактическим принципам: наглядности, системности, последовательности, доступности, посильности, в обучении, связи теории с практикой.

Для работы по программе используются следующие методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- практический;
- вербальный,
- объяснительный,
- рефлексивный
- иллюстративный,
- практический,
- игровой,
- репродуктивный,
- обобщающий,
- соревновательный.

Воспитательные методы:

- убеждение;
- отработка;
- поощрение;
- упражнения;
- стимулирование;
- мотивация.

Используются следующие виды технологий:

- групповое и индивидуальное обучение;
- коллективное обучение;
- дифференцированное обучение;
- игровой деятельности;
- здоровьесберегающая технология.

Формы занятий: беседа, групповые тренировочные занятия, практическое занятие, открытое занятие.

Дидактический материал: иллюстративный материал, плакаты, фотографии, дидактические карты, видеоролики.

Инструкторская и судейская практика.

В течение всего периода обучения педагог привлекает учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все

занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Подвижные игры.

«Рывок за мячом».

Подготовка. Учащиеся делятся на две равные команды, которые выстраиваются в шеренгу на одной стороне площадки. Каждая команда рассчитывается по порядку номеров. Перед командами проводится стартовая черта. Педагог с мячом в руках встаёт между командами.

Содержание игры. Называя любой номер, педагог бросает мяч вперёд как можно дальше. Игроки, имеющие этот номер, бегут к мячу. Кто раньше коснётся мяча рукой, тот приносит команде очко. После этого мяч возвращается педагогу, который снова бросает его, вызывая новый номер, и т.д. Играют установленное время. Команда, набравшая больше очков, считается победительницей.

Правила игры: 1. Начинать бег можно с высокого или низкого старта (по договорённости). 2. Если два игрока коснулись мяча одновременно, каждая команда получает по очку.

«Сумей догнать».

Подготовка. Учащиеся располагаются на одинаковом расстоянии друг от друга.

Содержание игры. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.

Правила игры: 1. Осаленные выбывают из игры и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых игрока. Можно выявить и единоличного победителя.

Примечание. Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Девочки и мальчики соревнуются отдельно.

«Перемена мест».

Подготовка. Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих "домов"), приседают и кладут руки на колени.

Содержание игры. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперёд, стараясь быстрее пересечь линию противоположного "дома". Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересёк линию "дома" последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2-3 самых выносливых прыгуна. Побеждает команда, которая по окончании игры сохранила больше прыгунов.

Правила игры: 1. Игра начинается по сигналу педагога. 2. Руки с колен убирать нельзя. 3. Прыгать разрешается только из положения глубокого приседа

Этапы тренировки в мини-футболе.

- 1.Разминка.
- 2.Силовые упражнения.
- 3.Работа с мячом.
- 4.Изучение тактических действий.
- 5.Спарринг.
- 6.Послетренировочная разминка.

Первый этап разминка

Во избежание травм футболисту необходимо провести комплекс упражнений для подготовки тела к более высоким нагрузкам.

Длительность разминки может варьироваться от 15 минут до 30 минут, времени может быть и больше, самое главное не переусердствовать.

В разминку должны быть включены как динамические упражнения, так и упражнения на гибкость.

Бег трусцой. Подъём бедра и голени. Приставные шаги. Подъём ног.

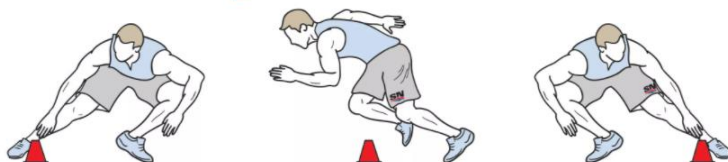
Растяжка всех групп мышц.

Второй этап силовые упражнения.

Включает в себя силовые упражнения, которые включают скоростные упражнения, а также упражнения на выносливость.

Базовое упражнение - челночный бег на различные расстояния или же при разной интенсивности. Данное упражнения позволяет игроку тренировать реакцию, скорость, скоростную выносливость. Физические упражнения на различные группы мышц.

ТЕХНИКА ЧЕЛНОЧНОГО БЕГА



Третий этап работа с мячом.

Упражнения на контроль, упражнения на удар, передачи.

Это надо для взаимопонимания игроков между собой, а также уверенности с мячом в каждом его движении.

К ним относятся:

"Собачка".

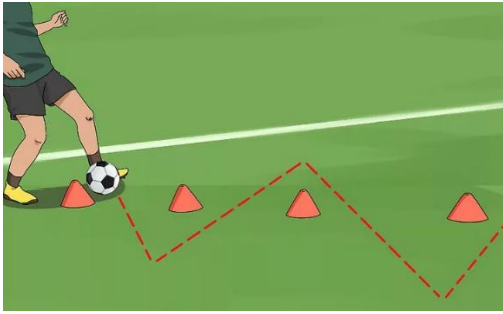
Пять игроков создают квадрат, один-два человека встают в середину квадрата. Задача игрока в квадрате отобрать мяч у передающих футболистов, при отборе, тот, кто потерял мяч встаёт в середину квадрата.

Передачи между партнёрами с движением.

Необходимо 3-4 игрокам встать напротив друг друга и при передаче передвигаться в сторону игрока принимающих мяч, а игроку принявшего мяч отдавать в обратную сторону и двигаться туда.

Игра в одно касание.

Работа с фишками (упражнение "змейка"). Упражнения для развития силы удара.



Упражнение "змейка"



Упражнение для развития силы удара

Кроме передачи на игрока в красной форме, (смотри рисунок) также необходимо его и обойти, и нанести точный удар. Эти сложности позволяют разнообразить упражнение, а также повысить результат таких тренировок.

Четвёртый этап изучение тактических действий.

Отработка тактических действий обязаны присутствовать на тренировках футболистов разного уровня.

Они должны включать тактику розыгрыша:

Штрафных ударов.

Аутов.

Угловых.

Пенальти.

Различных игровых ситуаций.

Рассматривая тактические действия игроки учатся понимать друг друга на поле, игроки становятся между собой наигранными. Таким образом на поле видим более плавные и уверенные движения игроков.

Чем больше моделей игры наигранно, тем лучше для игроков.

Пятый этап спарринг.

Спарринг нужен для наигрывания навыков, полученных на тренировках уже непосредственно в реальной игре, где движение мяча и ситуации могут меняться непредсказуемо.

Проводятся и товарищеские игры с различными командами для улучшения понимания между игроками, наигровками различных схем или розыгрышей угловых, штрафных и других ситуаций, возникающих в игре. Это позволит почувствовать уверенность в своих движениях игрокам уже в официальных играх, а также позволит понять им, над чем им нужно работать для улучшения того или иного качества.

Шестой этап - послетренировочная разминка.

По окончании тренировок футболисту необходимо восстановить дыхание, растянуть ещё раз мышцы, чтобы они не "закислолись". Может подойти и спокойный бег. Таким образом у игрока расслабляются мышцы и тело отдыхает

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. Кн. для учителя. М; Просвещение. 1986. – 144 с. Ил.
2. Бернштейн, Н.А. Физиология движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: «Инфа», 1990. – 494 с.
3. Луури, Ю.Ф. Физическое воспитание детей школьного возраста / Ю.Ф.Луури. – М.: Феникс, 2003. – 303 с.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров. ДЮСШ. М., 1981.
5. Цирин Б.Я. Лукашин Ю.С. Футбол. М., 1982.
6. Чанади А. Футбол. Техника игры. М., 1978.
7. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
8. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. / Под общей редакцией А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. М., 1983.
9. Педагогика футбола в терминах. С.Н.Бекасов, М.А.Рубин. СПб, 2009. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. А.В. Антипов. Научно-методическое пособие. М., 2008.
10. Социальная и спортивная психология. А.Н.Николаев. СПб. 2002.
11. Футбол. Шаг за шагом. Д.В.Крисфилд. М., 2005.

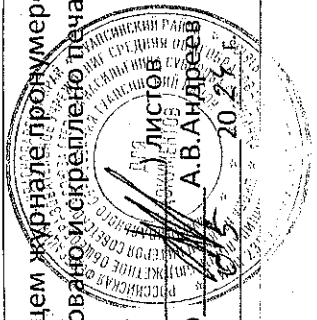
Для учащихся:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., «Физкультура и спорт», 1978., 111 с. с ил.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., «Физкультура и спорт». 1978.
3. Уроки футбола. Немецкая школа. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов футбола. СПб. 2002.
4. Уроки футбола. Английская школа. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов. СПб. 2002.

Адреса порталов и сайтов в помощь учителю физической культуры:

1. Большая олимпийская энциклопедия:
<http://slovari.yandex.ru/dict/olympic>
2. Газета «Здоровье детей» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://zdd.1september.ru/>
3. Газета «Спорт в школе» Издательского дома «Первое сентября»:
<http://spo.1september.ru/>
4. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания:
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
5. Методические рекомендации по проведению уроков физической культуры общеобразовательных школ на основе футбола (1-4 классы):
<https://rfs.ru/projects/russian-football/nasha-smena/documents>
6. Раздел «Футбол в школе» официального сайта Российского футбольного союза»: <https://rfs.ru>

В настоящем журнале проинформировано,
прошнуровано и скреплено печатью



(
Директор
« 24 »