

РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД КАСПИЙСК»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 4 им. ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА МАГОМЕД-ЗАГИДА
АБДУЛМАНАПОВА»

368301, РД, г. Каспийск, ул. Матросова, 3

тел. 5-33-17 e-mail: skola-4@mail.ru



Утверждаю:

И.О. директора МБОУ «СОШ №4»

Асадуева П.Б.

«1» 09. 2023

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Футбол»

Направленность физкультурно - спортивная

Уровень базовый

Рассчитана на детей от 12 до 17 лет

Срок реализации (общее количество часов- 136)

Учитель физкультуры:

Абдурагимов Ислам Багаудинович

г. Каспийск 2023

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Футбол для всех» (далее программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Направленность программы обуславливается тем, что объединения, осваивающие программу «Футбол для всех» направлены на общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта; сохранение и укрепление здоровья, формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни, приобретение навыков самостоятельных занятий, самоорганизации и организации занятий физической культурой и спортом; профессиональную ориентацию на современные и перспективные профессии в сфере физической культуры и спорта.

Адресат программы:

Данная программа предназначена для занятий с детьми в возрасте от 7 до 11 лет, прошедших специальный инструктаж по технике безопасности и не имеют медицинских противопоказаний.

Актуальность программы заключается в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей. Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. С каждым годом учебная нагрузка в школах возрастает, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоционально напряжённость посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Отличительная особенность / новизна (при наличии) программы заключается в том, что содержание программы построено с учетом психологических и физиологических особенностей обучающихся, а так же знания, умения, навыки, полученные в процессе освоения программы.

Уровень освоения – общекультурный.

Объем и сроки освоения программы:

Срок освоения программы – 1 год.

Объем – 72 часа

Цель программы приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни посредством занятий мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие:

- ознакомить с методикой самостоятельных занятий спортом;
- дать знания по теории и практике мини-футбола;
- научить правилам игры.

Развивающие:

- развить логическое мышление, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
- развить навыки организации самостоятельной работы и самоконтроля;
- развить специальные двигательные навыки и психологические характеристики.

Воспитательные:

- сформировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи,
- воспитывать культуру поведения;
- привить любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.
- расширять спортивный кругозор детей.
- воспитать любителей спорта-патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Планируемые результаты:

Личностные качества

В части гражданского воспитания:

- готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;
- активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны;
- неприятие любых форм экстремизма, дискриминации;
- понимание роли различных социальных институтов в жизни человека;
- представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе;
- представление о способах противодействия коррупции;
- готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;
- готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней).

В части патриотического воспитания:

- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России;
- ценностное отношение к достижениям своей Родины - России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа;
- уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране.

В части духовно-нравственного воспитания:

- ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;
- готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;
- активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

В части эстетического воспитания:

- восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, понимание эмоционального воздействия искусства; осознание важности

художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения;

- понимание ценности отечественного и мирового искусства, роли этнических культурных традиций и народного творчества;
- стремление к самовыражению в разных видах искусства.

В части физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- осознание ценности жизни;
- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;
- умение принимать себя и других, не осуждая;
- умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;
- сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В части трудового воспитания:

- установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность;
- интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания;
- осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого;
- готовность адаптироваться в профессиональной среде;
- уважение к труду и результатам трудовой деятельности;
- осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В части экологического воспитания:

- ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды;
- повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения;
- активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;
- осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

В части ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития человека, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;
- овладение языковой и читательской культурой как средством познания мира;
- овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути

достижения индивидуального и коллективного благополучия.

В части адаптации обучающихся к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- освоение обучающимися социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;
- способность обучающихся во взаимодействии в условиях неопределенности, открытость опыту и знаниям других;
- способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других;
- навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие;
- умение распознавать конкретные примеры понятия по характерным признакам, выполнять операции в соответствии с определением и простейшими свойствами понятия, конкретизировать понятие примерами, использовать понятие и его свойства при решении задач (далее - оперировать понятиями), а также оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития;
- умение анализировать и выявлять взаимосвязи природы, общества и экономики;
- умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий;
- способность обучающихся осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;
- воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;
- оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;
- формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные компетенции

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовыми логическими действиями:

- выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений);
- устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;
- с учетом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовыми исследовательскими действиями:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану опыт, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта изучения, причинно-следственных связей и зависимостей объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информации, полученной в ходе исследования;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта, исследования, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) в работе с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом предложенной учебной задачи и заданных критериев;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;
- самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;
- оценивать надежность информации по критериям, предложенным педагогическим работником или сформулированным самостоятельно;
- эффективно запоминать и систематизировать информацию.

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;
- выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;
- понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;
- в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;
- сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;
- публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);
- самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых

форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;
- уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, "мозговые штурмы" и иные);
- выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;
- оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;
- сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать свое право на ошибку и такое же право другого;
- принимать себя и других, не осуждая;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Предметные компетенции

Будут знать:

- историю развития мини-футбола в мире, в России, в регионе;
 - значение занятий физической культурой и мини-футбола, в частности, для здоровья и жизни человека;
 - терминологию, организацию мест проведения занятий, правила игры;
 - основы здорового образа жизни, требования и нормы гигиены спорта;
 - строение организма и влияние физической нагрузки на основные физиологические системы человека;
 - правила безопасного поведения во время занятий и соревнований по мини-футбола;
 - правила и методы регулирования физической нагрузки;
- методику выполнения контрольно-тестовых упражнений.

Будут уметь:

- выполнять технические элементы;
- демонстрировать физические и специальные качества при выполнении контрольно-тестовых упражнений;
- выполнять специальную разминку, перед тренировкой, перед соревнованиями;
- выполнять технические и тактические упражнения;
- соблюдать правила по ОТ и ТБ во время занятий и соревнований по настольному теннису

Формы организации и проведения занятий

При проведении занятий в объединении педагогом дополнительного образования могут использоваться следующие формы организации деятельности обучающихся:

- фронтальная: работа педагога дополнительного образования со всеми участвующими одновременно (беседа, показ, обсуждение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в небольших группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание формулируется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося;
- коллективная: организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми участниками совместно (репетиция, постановочная работа, концерт, создание коллективного панно);
- индивидуальная: реализуется для работы с одаренными детьми, солистами, для коррекции пробелов в знаниях и отработки особых навыков.
- Занятия по программе могут проводиться в следующих формах: встреча, выставка, игра, мастер-класс, олимпиада, праздник, презентация, соревнование, тренинг, турнир, фестиваль, чемпионат.

Материально-техническое оснащение

Кабинет полностью оснащен необходимой мебелью, доской, стандартным набором оборудования. Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам. Кабинет оснащён компьютером, проектором, что позволяет использовать для занятий видеофильмы, презентации.

Кадровое обеспечение

Занятия проводятся педагогом дополнительного образования с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Названиераздела,темы	Количествочасов			Формыконтроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводноезанятие.Техника безопасности.	2	2	0	Фронтальный
2.	Правилаигрывфутбол имини-футбол	4	2	2	Индивидуально-групповой
3.	Общаяфизическаяподготовка	14	2	12	Индивидуальный Тестирование
4.	Специальнаяфизическаяподготовка	14	2	12	Индивидуально-групповой
5.	Тактическаяподготовка	14	2	12	Индивидуально-групповой
6.	Техническаяподготовка	14	2	12	Индивидуально-групповой
7.	Контрольныенормативы	4	2	2	Индивидуально-групповой
8.	Контрольныеигрыисоревнования.Итоговоезанятие	6	2	4	Комбинированный
	ИТОГО	72	16	56	

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеобразовательной программы
«Футбол в школе»
на 2023 – 2024 учебный год

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество недель обучения	Количество академических часов	Режим занятий
1 год обучения, группа № 1	01.09.2023	31.05.2024	36	72	1 раз в неделю по 2 часа

1 год обучения, группа № 1 (72 часа в год)

№ п/п	Раздел (или) тема календарно-тематического планирования	Количество во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	06.09.2023	
2	Удары по мячу головой с места. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы.	2	13.09.2023	
3	Ведение внешней и внутренней частями подъема. Передачи мяча внутренней стороны стопы.	2	20.09.2023	
4	Остановка мяча внутренней стороны стопы. Остановка подошвой и передачи мяча после остановки.	2	27.09.2023	
5	Ведение мяча с изменением направление движения. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	2	04.10.2023	
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Челночный	2	11.10.2023	

	бег с ведением мяча 5x10м			
7	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам. Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем	2	18.10.2023	
8	Ведение мяча между стоек. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	2	25.10.2023	
9	Перехват мяча, передаваемого опеканому «противнику». Взаимодействие защитника и вратаря	2	01.11.2023	
10	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	2	08.11.2023	
11	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	2	15.11.2023	
12	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру. Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	2	22.11.2023	
13	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м. Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	2	29.11.2023	
14	Персональная опека и комбинированная оборона. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	2	06.12.2023	
15	Удары по мячу головой на месте на точность. Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения----- и остановку	2	13.12.2023	
16	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией. Групповые действия защитников	2	20.12.2023	
17	Зонная защита игроков. Удары по мячу после ведения на точность в цель	2	27.12.2023	
18	Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках в движении	2	10.01.2024	
19	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Взаимодействие игроков и вратаря в защите	2	17.01.2024	
20	Игра вратаря и защитников в обороне. Остановка опускающегося мяча поворотом на 90°	2	24.01.2024	
21	Ведение мяча между движущихся партнеров. Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	2	31.01.2024	
22	Личная защита игрока. ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	2	07.02.2024	
23	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе). Атака со сменой мест через центр	2	14.02.2024	
24	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения. Комбинированное построение защиты	2	21.02.2024	

25	Удары по мячу с полулета. Передачи мяча в заданный коридор.	2	28.02.2024	
26	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот	2	06.03.2024	
27	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью. Атака со сменой мест и без смены мест флангом	2	13.03.2024	
28	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Тактические действия в нападении на своем игровом месте	2	20.03.2024	
29	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м. Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	2	27.03.2024	
30	Взаимодействия с партнерами при равносоотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи	2	03.04.2024	
31	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки. Подстраховка и помощь партнеру.	2	10.04.2024	
32	Выбор позиции и страховка партнера при атаке. Нападение быстрым прорывом.	2	17.04.2024	
33	Передачи мяча касанием без остановки на месте. Передачи мяча без остановки в движении.	2	24.04.2024	
34	Передачи мяча на точность на месте в парах. Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	2	08.05.2024	
35	Передача мяча внутренней стороны стопы в парах в движении. Комбинированное построение защиты.	2	15.05.2024	
36	Удары по мячу с полулета. Итоговое занятие.	2	22.05.2024	

Содержание программы

1. Водное занятие. (2 часа)

Теоретическая часть: Знакомство с обучающимися. Знакомство с учебно-тренировочным режимом, содержанием программного материала. Проведение инструктажа по ОТ и ТБ во время занятий настольным теннисом. Правила поведения в раздевалке, на местах проведения занятия. Практическая часть: Ознакомление с местами проведения занятий. Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Подготовка мест проведения занятий, установка и сборка инвентаря. Спортивная одежда. Медицинский допуск к занятиям.

2. Теоретическая подготовка. (4 часа)

Темы: История зарождения и развития настольного мини-футбола, его роль в современном обществе. Место мини-футбола в Олимпийском движении. Главные турниры в международном календаре. Выдающиеся зарубежные и отечественные футболисты. Основные термины и понятия в мини-футболе. Размеры поля и Правила игры. Классификация ударов в мини-футболе, способы ударов по мячу. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств средствами мини-

футбола. Значение занятий мини-футбола в формировании здорового образа жизни и профилактике вредных привычек. Физкультурно-оздоровительные занятия мини-футболом, как средство всестороннего и гармоничного развития личности. Роль соревнований в спортивной подготовке юных теннисистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Организация соревнований. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. Комплексы упражнений для коррекции фигуры и массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития.

3. Общая физическая подготовка. (14 часов)

Теоретическая часть: Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Подводящие и подготовительные упражнения в мини-футболе, необходимые для освоения двигательных действий. Проведение самостоятельных занятий по физической подготовке. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятиях спортом. Последовательное выполнение частей занятия, наблюдение за режимом нагрузки (по частоте сердечных сокращений) в течение занятия. Практическая часть: Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч - упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднимание ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 14 60 м. Челночный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Бег с низкого старта 100м. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Длительный бег или кросс (до 1500 м. по утоптанному снегу, по пересеченной местности). Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Лапта», Эстафеты беговые, прыжковые, с элементами настольного тенниса.

4. Специальная физическая подготовка.(14 часов)

Теоретическая часть: Стойки: нейтральная, правосторонняя, левосторонняя. Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества теннисиста. Методика определения уровня специальной физической подготовки. Практическая часть: Передвижения: вперед, назад, в сторону, зигзагом, веером; бег, прыжки, бег приставным и скрестными шагами. Упражнения для воспитания гибкости и подвижности в суставах. Упражнения для воспитания скоростно-силовых способностей. Упражнения для воспитания скоростных и координационных способностей. Упражнения для воспитания выносливости. Упражнения на расслабление. Жонглирование двумя, тремя четырьмя мячами различного веса и различного объема. Игры и упражнения для удержания зрительной концентрации на мяче: «Зоркий глаз», «Зевака». «Зеркальце», «Прыгуны», «Лягушка», «Два цвета», «Летчики», «Светофор», «Карандаши», «Руки, ноги». Игры и упражнения на развитие элементарного чувства мяча и навыков

ловли: «Останови мяч», «Поймай мяч», «Куча мала», «Мяч соседу», «Пустая ракетка», «Каракатица», «Рыцарский бой», «Горячая картошка», «Гонка мячей», «Нападающие и защитники».

5. Техничко-тактическая подготовка. (14 часов)

Теоретическая часть: Способы ведения мяча. Разновидности ударов. Разновидности тактических действий. Методы защиты. Терминология мини-футбола. Основы тактических элементов. Техника выполнения ударов, ловли мяча, подачи, атакующие удары. Методика выполнения связок ударов. Основные тактические приемы. Выведения партнера на нужный тактический удар. Построение траектории для выполнения атаки. Тактика парной защиты, атаки. Практическая часть: Техника ударов. Удары по мячу. Удар с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы, удары со стандартных положений Техника паса. а) низом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; б) верхом с места, с наката, внешней и внутренне стороной стопы; в) чередование и выполнение серий различных разыгроек мяча. Сочетание сложных тактических действий Набивание мяча для развития контроля мяча Выбор позиции. Амплуа игрока вратаря, защитника, центрального и нападающего.

6. Интегральная (соревновательная) подготовка. (14 часов)

Теоретическая часть: Инструктаж по ОТ и ТБ во время участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения на соревнованиях в качестве участника, зрителя. Режим и питание перед стартами. Спортивная форма. Схема турниров по мини-футболу. Командные первенства. Анализ собственного спортивного результата, анализ результата члена команды. Практическая часть: Участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях. Участие в учебных играх. Самостоятельно организовывать и проводить соревнования среди сверстников. Интегральная подготовка: - чередование различных упражнений на быстроту (между собой); - чередование упражнений для развития скоростно-силовых качеств различными способами 15 перемещений, приёма и передачи, подачи, нападающего удара и блокирования (имитации подводящими упражнениями); - чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях; - многократное выполнение технических приемов подряд, то же тактических действий; - подготовительные игры, игра в мини-футбол; - учебные игры. Задания в игре по технике и тактике на основе изученного материала.

7. Контрольные нормативы. (4 часа)

Теоретическая часть: Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Подготовка к промежуточной и итоговой аттестации. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями. Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

8. Контрольные игры и соревнования. Итоговое занятие. (6 часов)

Теоретическая часть: подведение результатов первого года обучения. Вручение дипломов, грамот по результатам соревновательной деятельности. Подведение итогов обучения. Вручение документов об успешном окончании обучения по программе дополнительного образования. Практическая часть: Показательные игры для родителей, администрации. Блиц турнир внутри группы.

**Календарно-тематическое планирование
1 год обучения, группа № 1 (72 часа в год)**

№ п/п	Раздел (или) тема календарно-тематического планирования	Количество во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	06.09.2023	
2	Удары по мячу головой с места. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы.	2	13.09.2023	
3	Ведение внешней и внутренней частями подъема. Передачи мяча внутренней стороны стопы.	2	20.09.2023	
4	Остановка мяча внутренней стороны стопы. Остановка подошвой и передачи мяча после остановки.	2	27.09.2023	
5	Ведение мяча с изменением направление движения. Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.	2	04.10.2023	
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Челночный бег с ведением мяча 5x10м	2	11.10.2023	
7	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам. Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем	2	18.10.2023	
8	Ведение мяча между стоек. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч	2	25.10.2023	
9	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Взаимодействие защитника и вратаря	2	01.11.2023	
10	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	2	08.11.2023	
11	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.	2	15.11.2023	
12	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру. Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.	2	22.11.2023	
13	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м. Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы	2	29.11.2023	

14	Персональная опека и комбинированная оборона. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	2	06.12.2023	
15	Удары по мячу головой на месте на точность. Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения----- и остановку	2	13.12.2023	
16	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией. Групповые действия защитников	2	20.12.2023	
17	Зонная защита игроков. Удары по мячу после ведения на точность в цель	2	27.12.2023	
18	Передачи мяча в парах в движении. Передачи мяча в тройках в движении	2	10.01.2024	
19	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Взаимодействие игроков и вратаря в защите	2	17.01.2024	
20	Игра вратаря и защитников в обороне. Остановка опускающегося мяча споворотом на 90°	2	24.01.2024	
21	Ведение мяча между движущимися партнерами. Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег	2	31.01.2024	
22	Личная защита игрока. ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.	2	07.02.2024	
23	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе). Атака со сменой мест через центр	2	14.02.2024	
24	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения. Комбинированное построение защиты	2	21.02.2024	
25	Удары по мячу с полуполета. Передачи мяча в заданный коридор.	2	28.02.2024	
26	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот	2	06.03.2024	
27	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью. Атака со сменой мест и без смены мест флангом	2	13.03.2024	
28	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Тактические действия в нападении на своем игровом месте	2	20.03.2024	
29	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полуполета с 5-7 м. Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние	2	27.03.2024	
30	Взаимодействия с партнерами при равносоотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи	2	03.04.2024	
31	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки. Подстраховка и помощь партнеру.	2	10.04.2024	
32	Выбор позиции и страховка партнера при атаке. Нападение быстрым прорывом.	2	17.04.2024	

33	Передачи мяча касанием без остановки на месте. Передачи мяча без остановки в движении.	2	24.04.2024	
34	Передачи мяча на точность на месте в парах. Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.	2	08.05.2024	
35	Переда мяча внутренней стороны стопы в парах в движении. Комбинированное построение защиты.	2	15.05.2024	
36	Удары по мячу с полулета. Итоговое занятие.	2	22.05.2024	

Оценочные и методические материалы

Педагогические методики и технологии:

При обучении используются следующие методы обучения:

- объяснительно-иллюстративный,
- репродуктивный.

Педагогические приёмы:

- формирования взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание);
- стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, взаимооценка и т.д.);
- сотрудничества, позволяющие педагогу и обучающемуся быть партнёрами в увлекательном процессе образования;
- свободного выбора.
- воспитывающего характера;
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей детей
- доступности и посильности
- творческой самостоятельности ребёнка при руководящей роли педагога;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается реализацией всех вышеперечисленных принципов).

Система контроля результативности обучения

Контроль результативности обучения способом проверки является система педагогической диагностики результатов обучения, развития и воспитания, которые отслеживаются педагогом с помощью методик педагогической диагностики (наблюдение, контрольное задание, олимпиада, опрос, анализ, самоанализ, блицтурниры, игры, конкурсы, физические викторины) и фиксируются в журнале учета работы педагога 3 раза в год.

Основными формами контроля являются:

- **входной контроль** (опрос, для определения степени подготовленности детей);
- **промежуточный контроль** (игры, конкурсы, коллективная рефлексия, самоанализ);
- **итоговый контроль** (итоговый тест)

В первые дни занятий осуществляется **входной контроль**, который проводится в виде опроса для определения степени подготовленности детей, степени самостоятельности обучающихся и их интереса к занятиям, уровня культуры, творческих способностей.

Текущий и промежуточный контроль осуществляется в течение учебного года, в конце 1 полугодия путем наблюдения за работой обучающихся. Текущий и промежуточный контроль позволяет определить степень усвоения обучающимися учебного материала и уровень их подготовленности к занятиям, повышает ответственность и заинтересованность детей в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение учеников позволяет своевременно подобрать наиболее эффективные методы и средства обучения.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения, ориентации обучающихся на дальнейшее самостоятельное обучение и получение сведений для совершенствования программы объединения и методов обучения. Одним из способов определения результативности могут стать итоги участия кружковцев в школьных, районных, городских олимпиадах и конкурсах.

