

Казенное общеобразовательное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа-Югры
«ИЗЛУЧИНСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ»
КОУ «Излучинская школа-интернат»

ПРИНЯТО: педагогический совет
Протокол № 1 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО
Приказ директора
КОУ «Излучинская школа-интернат»
№ 55 от 30.08.2023года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ДВИЖЕНИЕ — ЕСТЬ ЖИЗНЬ**
(школьный спортивный клуб по мини-футболу для детей с ограниченными
возможностями здоровья)

г.п.Излучинск,2023г.

Пояснительная записка

Учебная программа внеурочной деятельности детей с ограниченными возможностями здоровья «Футбол для людей с ОВЗ» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта спорт глухих (приказ Минспорта России от 03 февраля 2014 г. N 70).

и с учётом:

- методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (приказ № ВМ-04-10-2554 от 12.05.2014г.).
- особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013г. № 1125).

Содержание программы, актуальность, цели и задачи.

Программа учитывает специфику спортивной подготовки инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивает:

- строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства спортсменов;
- укрепления здоровья юных спортсменов;
- повышения функциональных возможностей;
- гармонического развития всех органов и систем организма;
- воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, трудолюбия;
- обеспечении всесторонней общей и специальной подготовки обучающихся;
- овладение техникой и тактикой в избранной дисциплине;
- развития физических качеств;
- создания предпосылок для достижения высокого спортивного мастерства;
- физическую и социальную реабилитацию занимающихся.

Футбол относится к массовым, особо популярным видам спорта, который характеризуется ситуационными (нестандартными) движениями, динамичен, имеет скоростно-силовую направленность, требует развития у занимающихся ловкости, быстроты, специальной выносливости к работе переменной мощности. Занятия футболом способствуют отработке у детей с ограниченными возможностями здоровья, быстрых точных координированных движений, тренируют память, органы чувств, особенно зрение, сопровождаются эмоциональным возбуждением.

Занятия футболом совершенствуют:

- физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, повышая тем самым физическую работоспособность;

- деятельность нервной системы, внутренних органов и органов чувств, что имеет важное значение для коррекции имеющихся у детей с ограниченными возможностями здоровья нарушений развития, профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья.

Актуальность программы.

Игровые виды спорта и в частности, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, который хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или его собрата мини-футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере. Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий мини-футболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в мини-футбол.

Цель Программы:

коррекция имеющихся нарушений развития, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья посредством игры в мини-футбол. Воспитание, адаптированности к жизни в современном обществе, социально активной личности.

Задачи программы:

- формирование у детей с ограниченными возможностями здоровья интереса к систематическим занятиям мини-футбола;
- укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной физической культуры;
- обеспечение общефизической подготовки;
- овладение основами игры в мини-футбол;
- формирование навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины;
- развитие навыков общения и коммуникации коллективе;
- обучить техническим, тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

Адресат программы

Программа рассчитана для мальчиков и девочек в возрасте от 9 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Зачислении на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Мини-футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя).

Формы и режим занятий

Форма занятий – групповая, очная

Максимальная наполняемость учебной группы – 20 человек, минимальная – 10 человек.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Срок реализации программы: 1 год, 134 часа на весь период обучения.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- историю развития мини-футбола в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий мини-футболом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- место мини-футбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние мини-футбола в мире и у нас в стране.

уметь:

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;

- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельностью.

Управление учебно-тренировочной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Мини-футбол»

Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м.	Отжимание в упоре лежа	Прыжок в длину с места
9	<i>Высокий</i>	6.1	10	160
	<i>Средний</i>	6.2	9	154
	<i>Низкий</i>	6.3	7	148
10	<i>Высокий</i>	6.0	12	164
	<i>Средний</i>	6.1	10	160
	<i>Низкий</i>	6.2	8	156
11-13	<i>Высокий</i>	5.9	15	170
	<i>Средний</i>	6.0	12	166
	<i>Низкий</i>	6.1	10	162
14-17	<i>Высокий</i>	5.8	17	176
	<i>Средний</i>	5.9	15	172
	<i>Низкий</i>	6.0	13	168

Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП
---------	---------	-----

		Челночный бег 3x10м	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя	Прыжок вверх с места со взмахом рук
9	<i>Высокий</i>	8.8	310	31
	<i>Средний</i>	8.9	280	29
	<i>Низкий</i>	9.0	250	27
10	<i>Высокий</i>	8.7	380	33
	<i>Средний</i>	8.8	350	31
	<i>Низкий</i>	8.9	320	29
11-13	<i>Высокий</i>	8.6	440	35
	<i>Средний</i>	8.7	380	33
	<i>Низкий</i>	8.8	340	28
14-17	<i>Высокий</i>	8.5	490	37
	<i>Средний</i>	8.6	465	35
	<i>Низкий</i>	8.7	416	32

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой	Ведение мяча 5 м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7м.	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 7м.
9	<i>Высокий</i>	9	9.9	4
	<i>Средний</i>	7	10.0	3
	<i>Низкий</i>	5	10.1	2
10	<i>Высокий</i>	11	9.8	5
	<i>Средний</i>	9	9.9	4
	<i>Низкий</i>	7	10.0	3
11-13	<i>Высокий</i>	12	9.7	6
	<i>Средний</i>	11	9.8	5
	<i>Низкий</i>	9	9.9	4
14-17	<i>Высокий</i>	20	9.6	7
	<i>Средний</i>	14	9.7	6
	<i>Низкий</i>	10	9.8	5

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Мини-футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемыми результатами.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов	
			теория	практика
1	Введение	2	1	
2	Теоретическая	5	5	

	подготовка			
3	Общая физическая подготовка	36	2	34
4	Специальная физическая подготовка	38	2	36
5	Технико-тактическая подготовка	44	2	42
6	Соревновательная деятельность	3	1	2
7	Контрольные занятия	4	1	3
8	Итоговое занятие	2	1	1
	итого	134	15	118

Содержание программного материала

1. Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

Практическая часть. Ознакомление с местами проведения занятий.

2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

Теоретическая часть. Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

3. Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук;

круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднятие и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

4. Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом».
Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

5. Техническо- тактическая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в

сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковые линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

6. Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

7. Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

8 Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
используется метод:
 - словесный: объяснение, беседа, рассказ;
 - наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
 - практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,

- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – *углубленное* разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап.

Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

Учебно-методическое обеспечение:

№п/п	Тема	Форма организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП (общая физическая подготовка)	Беседа, практическое, контрольное занятие, диагностика	Методы: Словесный, наглядный, практический. Приемы: Объяснение, повторение, демонстрация,	Оборудование : Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. Методические	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

			выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	
2	СФП (специальная физическая подготовка)	Инструктаж, практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование</u> : Гимнастическая маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование</u> : Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование</u> : Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры	Инструктаж, игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование</u> : Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр.	Обсуждение.

				<u>Методические материалы:</u> карточки.	
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование</u> : Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования), иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Организация и методика проведения контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки – 12 штук,
- малые ворота 1,2 х 0,8 м,
- ворота для мини футбола;
- скакалки, 20 штук,
- мячи мини-футбольные № 4, 7 - 12 штук,
- сетка для мячей -1 штука,
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- тренировочные манишки -20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой поля.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4			
5		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
6			
7		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
8			
9		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
10			
11		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
12			
13		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
14			
15		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
16			

17			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
18				
19			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
20				
21			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
22				
23			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
24				
25			Подвижные игры.	2
26				
27			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
28				
29			Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2
30				
31			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
32				
33			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
34				
35			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
36				
37			Товарищеская игра.	2
38				
39			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
40				
41			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
42				
43			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
44				
45			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
46				
47			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
48				
49			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
50				
51			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
52				
53			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
54				
55			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
56				
57			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
58				
59			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направле	2
60				

			ия.	
61			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
62				
63			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
64				
65			Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
66				
67			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
68				
69			Отбор мяча толком плеча в плечо.	3
71			Двусторонняя учебная игра.	
72			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
73				
74			Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.	2
75				
76			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
77				
78			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
79				
80			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
81				
82			Ввод мяча вратаря ударом ногой.	3
84			Двусторонняя учебная игра.	
85			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
86				
87			Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
88				
89			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
90				
91			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
92				
93			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	3
95				
96			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
97				
98			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
99				
100			Товарищеская игра	2
101				
102			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
103				
104			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
105				
106			Скоро	2
107			тные упражнения + удары по мячу из	

			различных положений.	
108			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
110			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
112			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
114			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	3
117			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
119			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
121			Игра на опережение, старты из различных положений.	2
123			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
125			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
127			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
129			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	3
132			Прием мяча различными частями тела.	1
133			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
134				

Техника безопасности на занятиях по спортивным играм

I. Общие требования безопасности

1.1. При проведении занятий должно соблюдаться расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием.

1.2. Место проведения занятий должно быть оборудовано средствами пожаротушения (огнетушители и пр.) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи при травмах.

1.3. К занятиям спортивными играми допускаются обучающиеся:

- не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;
- имеющие спортивную форму, не стесняющую движений и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

После перенесенных травмы или заболевания обучающийся допускается к занятиям только с разрешения врача (школы или поликлиники).

1.4. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при столкновениях, нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.5. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. В процессе занятий руководитель и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.6. Обучающиеся на занятиях должны:

- иметь коротко остриженные ногти;
- начинать занятие, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения только с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру можно по сигналу учителя;
- игроки, которые обязаны выйти из игры, согласно правил, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

1.7. За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от занятий.

1.8. О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

II. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Руководитель занятий:

- Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.
- Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.
- Тщательно проветрить спортивный зал.
- Провести разминку.

18

2.2. Обучающийся должен:

- Переодеться в раздевалке. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (серьги, часы, браслеты и т.д.).
- Убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы.
- Под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия.
- Мячи и другой спортивный инвентарь положить на стеллажи, чтобы они не раскатывались и не мешали проведению занятия.
- Выходить на место проведения занятий с разрешения учителя.
- По команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий

3.1. Приступать к занятиям только после разминки.

3.2. Вне зала заниматься играми только на ровной площадке.

3.3. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.

3.4. Строго выполнять правила проведения игры.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

- 3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.
- 3.8. Во время игры обучающийся должен:
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
 - избегать столкновений;
 - по свистку прекращать игровые действия
- 3.9. Нельзя:
- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
 - бить мяч ногой;
 - хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
 - широко расставлять ноги и выставлять локти;
 - во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
 - обучающемуся, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях

- 4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2. При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего медицинский кабинет или в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

V. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Под руководством учителя убрать спортивный инвентарь.
- 5.2. Организованно покинуть место проведения занятия.
- 5.3. Переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.4. Вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Тщательно проветрить спортивный зал.

19

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ ИГР ИГРЫ С БЕГОМ

Обучающийся должен:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резкие стопорящие остановки;
- пропустить вперёд бегущих быстрее;
- не изменять резко направление своего движения;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться, нельзя толкать в спину впереди бегущих;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- не останавливаться, упираясь руками или ногой в стену.

ИГРЫ С МЯЧОМ

Обучающийся должен:

- не бросать мяч в голову играющих;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке;
- не мешать овладеть мячом игроку, который находился ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на пол с целью увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

ЭСТАФЕТЫ

Обучающийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке;
- если инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно забрать его, вернуться на свою полосу и продолжать выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока предыдущий игрок не закончил;
- выполнять задание и не передал эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды;
- во время эстафеты не выходить из строя, не садиться и не ложиться на пол.

ФУТБОЛ

Эта игра связана с длительной физической нагрузкой на организм в целом и в частности – на сердечно-сосудистую систему и на нервную системы, на опорно-двигательный аппарат. Самая большая нагрузка приходится на нижние конечности, и с нарастанием утомления, как правило, наблюдается нарушение координации движений. *Типичные травмы:* повреждения связок, травмируются мениски коленных суставов и сумочно-связочный аппарат голеностопного сустава. Кроме того, наблюдаются разрывы мышц заднего бедра и приводящих мышц; сотрясение головного мозга; ушибы тела при столкновении и при неудачном падении.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на занятиях:

- занятия по футболу проводятся на стадионах, футбольных полях, площадках, в закрытых залах;
 - занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры;
 - за порядок, дисциплину и своевременный выход обучающихся на футбольное поле к началу занятий отвечают судья, учитель физкультуры и капитан команды;
 - преподаватель до начала занятий: проверяет состояние и готовность футбольного поля, наличие необходимого спортивного инвентаря, прочность ворот, отсутствие посторонних предметов на поле, проводит инструктаж обучающихся по технике безопасности на занятиях, по правилам игры;
- 20
- все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь;
 - во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лишние предметов, которые могут стать причиной травмы. За воротами и в 10 метрах от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта;
 - при выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приемы самостраховки (приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты);
 - во время игры обучающиеся должны соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы;
 - занятия по футболу проводятся только на футбольных полях с ровным покрытием

(без ям, канав, луж, камней), расположенных вдали от дорожных магистралей.

Необходимо соблюдать следующие правила:

- Перед игрой всегда проводить разминку для мышц и суставов своего организма.
- Последовательно включать нужные силовые нагрузки и растяжки (не перенапрягаться).
- Сделать так, чтобы организм не нуждался в воде и необходимых солях.
- Поддерживать физическую активность во время долгих перерывов
- По возможности во время игры надевать специальное защитное снаряжение- щитки, гетры, футболка, в солнечную погоду повязка на голову.