

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Малая Боевка
Елецкого муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом школы.
Протокол от 31.08. 2018 г №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31.08.2018г №170.
Директор Т.Ю.Костина

Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Возрастная категория детей: 8-15 лет
Срок реализации программы: 2 года

Составитель программы:
Боев Виктор Николаевич,
учитель физической культуры

с. Малая Боевка
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа спортивной направленности «мини-футбол» (далее – Программа) разработана на основе следующих **нормативных документов**:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Конвенции о правах ребёнка от 20 ноября 1989 года;
- Федерального закона «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24 июля 1998 года;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Санитарно – эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14
- Устава;
- Других локальных актов, регламентирующих образовательную деятельность учреждения.

Данная программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разносторонней физической подготовленности, на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом.

Новизна Программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что в процессе проведения занятия применяются следующие формы организации учащихся: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении техники и основ тактики футбола. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

Цель Программы: приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

Задачи:

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

Отличительные особенности Программы:

-Практической подготовке отводится большее количество времени, в отличие от теоретической.

- Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – секционной.

- Программа регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии образовательного процесса, оценку качества подготовки учащегося по данному направлению.

-Оздоровительное направление ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости, воспитание привычки к самостоятельным занятиям по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

-Общеразвивающее направление ориентируется на расширенное и углубленное освоение обучающимися отдельных тем и разделов программы, на овладение основами технических и тактических действий, физическими упражнениями и приемами из видов спорта, предусмотренных образовательной программой по физической культуре (в том числе и футбола) и умениями использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Возраст детей, участвующих в реализации Программы

Кружок «Мини-футбол» представляет собой коллектив учащихся разного возраста, увлечённых единым делом и положительно влияющих друг на друга и на окружающих. Успешным занятиям способствует общее дело – любовь к спорту, дружба, товарищество и взаимопомощь. Занятия проводятся в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Возраст детей - 8 – 15 лет. Наполняемость в группе предполагает: 15 – 20 человек.

Программа построена по принципу изучения и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп кружка по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Планируемые результаты освоения Программы

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание Программы

Курс «Мини-футбол» (1 год обучения) (76 ч)

Общая физическая подготовка (по ходу занятий).

Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.

Теоретическая подготовка (по ходу занятий)

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические занятия и навыки.

Техническая подготовка (27)

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка и ведение мяча.

Тактическая подготовка (17)

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

Специальная физическая подготовка (15)

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Игровая подготовка (учебные и тренировочные игры) (10)

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика (по ходу занятий)

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы.

Соревнования (4)

Промежуточная аттестация (3)

Нормативы по физической подготовке. Правила и техника игры в футбол.

Курс «Мини-футбол» (2 год обучения) (76 ч)

Общая физическая подготовка (по ходу занятий).

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости,

гибкости). Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Контрольные упражнения и нормативы по общей подготовке для юных футболистов.

Теоретическая подготовка (по ходу занятий).

Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи. Развитие футбола в России и за рубежом. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские международные юношеские соревнования (чемпионат и кубок России, «Юность», чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Техническая подготовка (30).

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией пролета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. 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 с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренне стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой

движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка (16).

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

Специальная физическая подготовка (13).

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Упражнения для развития дистанционной скорости. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров с ведением мяча и без. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Выполнение элементов техники в быстром темпе. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота: удары на дальность, толчки плечом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка (учебные и тренировочные игры)(10).

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика (по ходу занятий).

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы.

Соревнования (4).

Промежуточная аттестация (3).

Нормативы по физической подготовке. Правила и техника игры в футбол.

Учебный план

№	Наименование курса	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	Мини-футбол (1 год обучения)	76	7	69
2.	Мини-футбол (2 год обучения)	76	7	69
Итого:		152	14	138

Формы промежуточной аттестации

Текущий контроль. Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

Мониторинг личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

Промежуточная аттестация проводится после изучения каждого курса с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств детей и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы. Оценка результативности – зачетная система

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются соревнования и показательные выступления.

Календарный учебный график

1. Продолжительность учебного периода: 2 года

Продолжительность 1 учебного года – 38 недель.

Количество часов в год – 76ч.

Общее количество часов за 2 года – 152ч.

2. Календарь занятий

Этапы образовательного процесса	1 год обучения	2 год обучения
Начало учебного года	01 сентября	01 сентября

Контрольные упражнения	Последняя декада мая	Последняя декада мая
Окончание учебного года	31 мая	31 мая
Каникулы зимние	1-8 января	1-8 января
Каникулы летние	1 июня – 31 августа	1 июня – 31 августа

3. Регламент образовательного процесса:

Продолжительность учебной недели – 6 дней.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

4. Режим занятий

Занятия в объединениях дополнительного образования проводятся по расписанию, утвержденному приказом директора школы.

Расписание занятий составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в образовательном учреждении. Между началом занятий в объединении и последним уроком в 1-9 классах устраивается перерыв продолжительностью не менее 45 минут.

Продолжительность занятия – от 30 до 45 минут, перерыв 10-15 минут для отдыха детей между каждым занятием.

5. Режим работы учреждения в период школьных каникул.

Работа с учащимися осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Занятия в период школьных каникул проводятся по временному, утвержденному директором школы расписанию, составленному на указанный период.

Оценочные и методические материалы

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190

места, см												
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8	
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10	
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-	
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20	

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Результаты освоения разделов Программы заносятся в протокол.

ПРОТОКОЛ результатов промежуточной аттестации

20___/20___ учебный год

Творческое объединение				
Образовательная программа				
Наименование курса				
Количество учащихся в объединении				
ФИО педагога				
Дата проведения аттестации				
Форма проведения аттестации				
Члены аттестационной комиссии (ФИО, должность)				
Результаты аттестации				
№ п/п	ФИО учащегося	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень

Дата внесения результатов в протокол _____
 Подписи членов аттестационной комиссии: _____

Организационно-педагогические условия

Материально-техническое обеспечение

	Наименование оборудованных учебных кабинетов,	Перечень имеющегося оборудования	Количество, штук
1	2	3	4
1.	Спортивный зал.	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое Перекладина гимнастическая Скамейка гимнастическая Коврик гимнастический Мат гимнастический Мяч резиновый Мяч малый резиновый Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Щит баскетбольный с кольцом и сеткой Мяч баскетбольный Сетка волейбольная Мяч волейбольный Ворота для мини-футбола Мяч футбольный Аптечка медицинская	3 1 1 2 6 7 7 7 20 10 10 2 12 1 4 2 7 1

Используемая литература

Автор, название, издательство, год издания	Количество экземпляров
1	2
1.«МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы:С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496	
2.«МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ». (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев) Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.	
3.«ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР».(Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.	
4.«МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы:В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев).Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.	
5. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/ Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. – М.: Граница, 2008 – 272 с.	
6.Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – 2-е изд. – М.: Олимпия Пресс, ТВТ Дивизион, 2006. – 96 с., ил.	

Интернет –ресурсы

1	http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm	- Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.
2	http://tpfk.infosport.ru/	Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры
3	http://spo.1september.ru/	газета "Спорт в школе"
4	http://lib.sportedu.ru/press/fkvot/2005N6/Index.htm	Российский журнал "Физическая культура"

Кадровое обеспечение

№ п/ п	Сведения о педагогических работниках							ученая степень, ученое (почетное) звание, квалификационная категория
	фамилия, имя, отчество	занимаемая должность	какое образовательное учреждение окончил, год окончания, специальность, квалификация по документу об образовании	сведения о повышении квалификации (или) профессиональной переподготовке (образовательная организация, наименование образовательной программы, дата выдачи документа о квалификации)	Стаж педагогической (научно- педагогической) работы			
					всего	в т.ч. педагогической работы		
1	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Боев Виктор Николаевич	Учитель	Липецкий государственный педагогический университет, 2002г., «Физическая культура и спорт», педагог по физической культуре и спорту	ФГБОУ ВПО «Елецкий государственный университет им.И.А.Бунина», «Теоретические и методические проблемы физического воспитания», 19.05.2015г.	20	20	-	Ученой степени нет, первая квалификационная категория по должности «Учитель», приказ Управления образования и науки Липецкой области от 28.10.2016г. №153

Приложение №1
к дополнительной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной
направленности «Мини-футбол»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Малая Боевка
Елецкого муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом школы.
Протокол от 31.08. 2018 г №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31.08.2018г №170.
Директор Т.Ю.Костина

Рабочая программа
курса «Мини-футбол» (1 год обучения)

Возрастная категория детей: 8-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Боев Виктор Николаевич,
учитель физической культуры

с. Малая Боевка
2018 год

Планируемые результаты освоения

В результате освоения курса «Мини-футбол» (1 год обучения) учащиеся получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения.

Учащийся **должен знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- правила игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря;
- особенности зарождения, истории мини-футбола;
- физические качества и правила их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Учащийся **должен уметь:**

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

После 1 года обучения учащийся будет иметь достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в мини-футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	По ходу занятий		
2	Теоретическая подготовка	По ходу занятий		
3	Техническая подготовка	27	2	25
4	Тактическая подготовка	17	2	15
5	Специальная физическая подготовка	15	1	14
6	Игровая подготовка (<i>учебные и тренировочные игры</i>)	10	1	9
7	Инструкторская и судейская практика	По ходу занятий.		
8	Соревнования	4	-	4
9	Промежуточная аттестация.	3	1	2
ИТОГО:		76	7	69

Содержание

Общая физическая подготовка (по ходу занятий).

Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры.

Теоретическая подготовка (по ходу занятий)

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические занятия и навыки.

Техническая подготовка (27)

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка и ведение мяча.

Тактическая подготовка (17)

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

Специальная физическая подготовка (15)

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Игровая подготовка (учебные и тренировочные игры) (10)

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика (по ходу занятий)

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы.

Соревнования (4)

Промежуточная аттестация (3)

Нормативы по физической подготовке. Правила и техника игры в футбол.

Приложение №2
к дополнительной
общеразвивающей программе
физкультурно-спортивной
направленности «Мини-футбол»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа с. Малая Боевка
Елецкого муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТА
Педагогическим советом школы.
Протокол от 31.08. 2018 г №1

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
от 31.08.2018г №170.
Директор Т.Ю.Костина

Рабочая программа
курса «Мини-футбол» (2 год обучения)

Возрастная категория детей: 8-15 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель программы:
Боев Виктор Николаевич,
учитель физической культуры

с. Малая Боевка
2018 год

Планируемые результаты освоения

В результате освоения курса «Мини-футбол» (2 год обучения) учащиеся получают целый комплекс знаний и приобретают определенные умения.

Учащийся **должен знать:**

- основы атакующих и защитных действий;
- технические приёмы перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;
- основные правила игры в мини-футбол;
- основы судейства игры.

Учащийся **должен уметь:**

- применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;
- выполнять «финты» с учётом игрового места в составе команды;
- оценивать игровую ситуацию;
- осуществлять переход от обороны к атаке;
- выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях;
- оценивать свои игровые действия;
- осваивать действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот);
- выполнять обязанности судьи игры.

Учебно-тематическое планирование

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая физическая подготовка	По ходу занятий		
2	Теоретическая подготовка	По ходу занятий		
3	Техническая подготовка	30	2	28
4	Тактическая подготовка	16	2	14
5	Специальная физическая подготовка	13	1	12
6	Игровая подготовка (<i>учебные и тренировочные игры</i>)	10	1	9
7	Инструкторская и судейская практика	По ходу занятий		
8	Соревнования	4	-	4
9	Промежуточная аттестация	3	1	2
	ИТОГО:	76	7	69

Содержание

Общая физическая подготовка (по ходу занятий).

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка, перед тренировкой и игрой.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения для ног. Упражнения с сопротивлением. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Контрольные упражнения и нормативы по общей подготовке для юных футболистов.

Теоретическая подготовка (по ходу занятий).

Закаливание. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи. Развитие футбола в России и за рубежом. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские международные юношеские соревнования (чемпионат и кубок России, «Юность», чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Техническая подготовка (30).

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуклета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией пролета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой

обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. 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 с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренне стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Тактическая подготовка (16).

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

Специальная физическая подготовка (13).

Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Упражнения для развития дистанционной скорости. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров с ведением мяча и без. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Выполнение элементов техники в быстром темпе. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота: удары на дальность, толчки плечом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Упражнения для развития ловкости.

Игровая подготовка (учебные и тренировочные игры)(10).

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Инструкторская и судейская практика (по ходу занятий).

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы.

Соревнования (4).

Промежуточная аттестация (3).

Нормативы по физической подготовке. Правила и техника игры в футбол.