

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Чановская средняя школа №1

Чановского района Новосибирской области


Принято

Согласовано

Решением методического объединения

зам.директора по ВР

Классных руководителей

 Морокова Т.А.

Протокол №1 от 28.08.2023 г.

Рабочая программа

внеурочной деятельности рамках реализации ФГОС

по мини - футболу

(спортивное направление)

Возраст обучающихся 10 – 17 лет

Срок реализации 8 лет

Составитель:

Педагог дополнительного образования

Чабунин Г.Я.

2023 г

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ, в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. №80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. № 223), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, нормативными документами МБОУЧСОШ№1.

Краткие сведения о коллективе:

- вид группы – профильная (мини-футбол);
- состав группы: на первом этапе – переменный, на втором, третьем – постоянный.
- Формирование групп на этапах подготовки:

- Спортивно-оздоровительный этап.

В группу принимаются практически все желающие мальчики 8-9 лет, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. При зачислении в группу воспитанник предоставляет письменное заявление от родителей о приеме ребенка в секцию, разрешение врача. На протяжении первых двух месяцев ведется наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участие в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям футболиста. Наполняемость группы не менее 15 учеников. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники мини-футбола.

* начальной подготовки (НП) - воспитанник предоставляет письменное заявление от родителей о приеме ребенка в секцию, разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – мини-футбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

* учебно-тренировочный этап(УТ) – группа комплектуется из числа способных к спорту детей, прошедших начальную подготовку, выполнивших нормативные

-Основными формами подготовки учащихся на тренировке являются индивидуальные и групповые, комплексные и специализированные занятия.

-Комплексные занятия включают общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания.

-Специализированное (тематическое) занятие включает объединенное практическое занятие по теме. Также может носить теоретический характер (лекции, беседы с показом видеоматериалов и учебных фильмов).

Комплексные занятия проводятся во основном на первом и втором этапе тренировочного процесса, специализированные во основном на третьем этапе.

Материал рабочей программы предусматривает такие формы учебно-тренировочного процесса: медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика.

Режим занятий учебных групп составляется отдельно на каждый год с учетом благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, утверждается директором школы .

-время существования объединения: 2012-2021 год.

-рабочая программа разработана для учащихся (мальчиков-юношей) 8 – 16 лет.

Педагогический процесс подразделяется на три периода – младший (7-11 лет), средний (12-15 лет) и старший (16-17 лет). Младший школьный возраст характеризуется относительно

равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. В целом этот возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В данном возрасте у детей начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. Средний возраст характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела, в основном завершается формирование всех функциональных систем. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности (скоростные способности и выносливость развиваются умеренно). Старший возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития организма, мышцы развиваются равномерно и быстро, завершается процесс окостенения большей части скелета. Данный возраст характеризуется завершением познавательной сферы. Наибольшие изменения заметны в мыслительной деятельности. У воспитанников повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить и дифференцировать отдельные движения (силовые, временные, пространственные), осуществлять сложные двигательные действия в целом. Проявляется высокая волевая активность (настойчивость, смелость и тд.).

Первый этап (1-2 год обучения) - спортивно-оздоровительный;

Второй этап (3-4 год обучения) – начальной подготовки;

Третий этап (5-8 год обучения) – учебно-тренировочный.

Срок реализации восемь лет.

- количество занятий в неделю составляет -3;

- количество учебных часов в неделю составляет -6;

- количество учебных часов за год составляет -240.

Место проведения занятий – (спорткомплекс, спортивная база МБОУЧСОШ№1)

Краткая характеристика участников образовательного процесса.

Тренер-преподаватель по мини-футболу – Чабунин.Г.Я.

Должностные обязанности- согласно трудового договора.

Основная цель программы – реализация тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, конечной целью которой является всестороннее развитие личности по средствам физических упражнений, включение воспитанников в состав сборной района по мини-футболу.

Задачи:

- первый этап (спортивно-оздоровительный)

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни (ЗОЖ).
3. Всестороннее гармоническое развитие личности.
4. Овладение основами мини-футбола

- второй этап (начальной подготовки)

1. Отбор способных к занятиям мини-футболам детей.
2. Формирования стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры.
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры.

- третий этап (учебно-тренировочный)

1. Повышение ОФП
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

В основу программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

1.1 Основопологающие принципы программы

**Комплексность* – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность* – предусматривает, от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Обучение и тренировка школьников, занимающихся на тренировке по мини-футболу, составляют единый педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры. Система многолетней спортивной подготовки обеспечивается преемственностью задач, средств, методов, организационных форм подготовке спортсменов всех Возрастных групп. Общая направленность многолетней тренировки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для мини-футбола;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Учебно-спортивный процесс подразделяется на три этапа подготовки: первый этап – спортивно-оздоровительный (1-2 год обучения), второй этап – начальной подготовки (3-4 год обучения), третий этап – учебно-тренировочный (5-7 год обучения). Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. После каждого года обучения дети сдают предусмотренные данной программой нормативы (приложение №1).

Режим занятий учебных групп составляется отдельно на каждый год с учетом благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных учреждениях с учетом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм, утверждается директором школы.

Актуальность, педагогическая целесообразность программы.

В процессе многолетней подготовке отражается тесная связь между видами подготовки – физической, технической, тактической и психологической. Работа над каждым видом подготовки осуществляется одновременно и систематично. Однако на определенных этапах тренировки один или несколько видов преобладают над другими.

Данная программа предполагает широкий диапазон средств, разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств. Учебно-тренировочный процесс

стоит на основе взаимосвязанных дидактических принципах сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации.

Ожидаемые результаты

1. Привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям.(сохранность группы)
2. Утверждение здорового образа жизни (ЗОЖ) у воспитанников.
3. Всестороннее гармоническое развитие личности.
4. Формирования стойкого интереса к занятиям.
5. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
6. Воспитание специальных способностей для успешного овладения навыками игры.
7. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности.

Способы определения результативности, формы подведения итогов реализации программы:

- сдача воспитанниками контрольных нормативов, тестов;
- участие в соревнованиях, игровых матчах;

Основное содержание

Многолетней учебный план

учебно-тренировочных занятий по мини-футболу

Виды подготовки	Спортивно-оздоровительный		Начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
теория	11	11	11	11	9	9	9	9
ОФП	120	115	115	115	100	80	60	50
СФП	76	81	81	81	76	76	76	76
техническая	20	20	20	15	20	30	40	40
тактическая	-	-	-	5	20	30	40	50
игровая	10	10	10	10	10	10	10	10
Контрольные игры	-	-	-	-	-	-	-	-
Судейская практика	-	-	-	-	2	2	2	2
ТЕСТЫ	3	3	3	3	3	3	3	3
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО	240	240	240	240	240	240	240	240

Программа группы первого года обучения

I. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт в РФ.
2. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
6. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
7. Физические качества и физическая подготовка.
8. Оборудование и инвентарь.

II. Общефизическая подготовка (ОФП)

1. Развитие быстроты.
2. Развитие силы.
3. Развитие ловкости.
4. Развитие выносливости.
5. Развитие гибкости.

III. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Развитие быстроты движения.
2. Развитие игровой ловкости.
3. Развитие специальной выносливости.

IV. Техническая подготовка (Тх П)

1. Удары по мячу.
2. Прием остановка мяча.
3. Ведение мяча.
4. Передвижение по площадке.

V. Игровая подготовка (Иг.П)

1. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4 (упрощенные правила).

VI. Контрольные нормативы, тесты.

1. По ОФП.
2. По СФП.

VII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Оборудование и инвентарь	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	120		120
10	СФП	76		76
11	ТТМ	20		20
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные тесты	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Тематическое планирование первого года обучения

<u>№</u>	<i>Тема</i>	<i>сентябрь</i>	<i>октябрь</i>	<i>ноябрь</i>	<i>декабрь</i>	<i>январь</i>	<i>февраль</i>	<i>март</i>	<i>апрель</i>	<i>май</i>	<i>июнь</i>
1	Физкультура и спорт В РФ	1									
2	Обзор развития футбола В РФ		1								
3	Воспитание нравственных и волевых качеств			1							
4	Гигиена врачебный контроль				1						
5	Влияние физических упражнений на организм человека		1								
6	Оборудование инвентарь			1			1				
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							1			
8	Воспитательная работа	1			1						1
9	ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
10	СФП	7	7	7	7	9	8	8	7	8	8
11	ТТМ	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2
12	Контрольные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Контрольные нормативы	1				1				1	
14	ИТОГО: 240 часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Программа группы второго года обучения

I Теоретическая подготовка

9. Физическая культура и спорт в РФ.
10. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
11. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
12. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
13. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
14. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
15. Физические качества и физическая подготовка.
16. Оборудование и инвентарь.

II Общефизическая подготовка (ОФП)

6. Развитие быстроты.
7. Развитие силы.
8. Развитие ловкости.
9. Развитие выносливости.
10. Развитие гибкости.

III Специальная физическая подготовка (СФП).

4. Развитие быстроты движения.
5. Развитие игровой ловкости.
6. Развитие специальной выносливости.

IV Техническая подготовка (Тх П)

5. Удары по мячу.
6. Прием остановка мяча.
7. Ведение мяча.
8. Передвижение по площадке.

V Игровая подготовка (Иг.П)

2. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4 (упрощенные правила).

VI Контрольные нормативы, тесты.

3. По ОФП.
4. По СФП.

VII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

Годовой план занятий второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Оборудование и инвентарь	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	115		115
10	СФП	81		81
11	ТТМ	20		20
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные нормативы	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Тематическое планирование второго года обучения

№	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Физкультура и спорт В РФ	1									
2	Обзор развития футбола В РФ		1								
3	Воспитание нравственных и волевых качеств			1							
4	Гигиена врачебный контроль				1						
5	Влияние физических упражнений на организм человека		1								
6	Оборудование инвентарь			1			1				
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							1			
8	Воспитательная работа	1			1						1
9	ОФП	11	11	11	11	12	12	12	11	12	12
10	СФП	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8
11	ТТМ	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2
12	Контрольные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Контрольные нормативы	1				1				1	
14	ИТОГО: 240 часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Программа группы третьего года обучения

I Теоретическая подготовка

17. Физическая культура и спорт в РФ.
18. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
19. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
20. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
21. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
22. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
23. Физические качества и физическая подготовка.
24. Оборудование и инвентарь.

II Общефизическая подготовка (ОФП)

11. Развитие быстроты.
12. Развитие силы.
13. Развитие ловкости.
14. Развитие выносливости.
15. Развитие гибкости.

III Специальная физическая подготовка (СФП).

7. Развитие быстроты движения.

8. Развитие игровой ловкости.
9. Развитие специальной выносливости.

IV Техническая подготовка (Тх П)

9. Удары по мячу.
10. Прием остановка мяча.
11. Ведение мяча.
12. Передвижение по площадке.

V Игровая подготовка (Иг.П)

3. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4 (упрощенные правила).

VI Контрольные нормативы, тесты.

5. По ОФП.
6. По СФП.

VII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

Годовой план занятий третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Оборудование и инвентарь	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	115		115
10	СФП	81		81
11	ТТМ	20		20
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные нормативы	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Тематическое планирование третьего года обучения

№	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Физкультура и спорт В РФ	1									
2	Обзор развития футбола В РФ		1								
3	Воспитание нравственных и волевых качеств			1							
4	Гигиена врачебный контроль				1						
5	Влияние физических упражнений на организм человека		1								
6	Оборудование инвентарь			1			1				
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							1			
8	Воспитательная работа	1			1						1
9	ОФП	11	11	11	11	12	12	12	11	12	12
10	СФП	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8
11	ТТМ	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2
12	Контрольные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Контрольные нормативы	1				1				1	
14	ИТОГО: 240 часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Программа группы четвертого года обучения

I Теоретическая подготовка

25. Физическая культура и спорт в РФ.
26. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
27. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
28. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
29. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
30. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
31. Физические качества и физическая подготовка.
32. Оборудование и инвентарь.

II Общефизическая подготовка (ОФП)

16. Развитие быстроты.
17. Развитие силы.
18. Развитие ловкости.
19. Развитие выносливости.
20. Развитие гибкости.

III Специальная физическая подготовка (СФП).

10. Развитие быстроты движения.
11. Развитие игровой ловкости.
12. Развитие специальной выносливости.

IV Техническая подготовка (Тх П)

13. Удары по мячу.
14. Прием остановка мяча.
15. Ведение мяча.
16. Финты.

V Тактическая подготовка

1. Игра в защите.
2. игра в нападение.

VI Игровая подготовка (Иг.П)

4. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4 (упрощенные правила).

VII Контрольные нормативы, тесты.

7. По ОФП.
8. По СФП.

VIII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

Годовой план занятий четвертого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Оборудование и инвентарь	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	115		115
10	СФП	81		81
11	ТТМ	20		20
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные нормативы	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Тематическое планирование четвертого года обучения

№	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Физкультура и спорт В РФ	1									
2	Обзор развития футбола В РФ		1								
3	Воспитание нравственных и волевых качеств			1							
4	Гигиена врачебный контроль				1						
5	Влияние физических упражнений на организм человека		1								
6	Оборудование инвентарь			1			1				
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							1			
8	Воспитательная работа	1			1						1
9	ОФП	11	11	11	11	12	12	12	11	12	12
10	СФП	8	8	8	8	9	8	8	8	8	8
11	ТТМ	1	2	2	2	1	2	2	4	2	2
12	Контрольные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Контрольные нормативы	1				1				1	
14	ИТОГО: 240 часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Программа группы пятого года обучения

I Теоретическая подготовка

33. Физическая культура и спорт в РФ.
34. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
35. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
36. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
37. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
38. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
39. Физические качества и физическая подготовка.
40. Судейская практика.

II Общефизическая подготовка (ОФП)

21. Развитие быстроты.
22. Развитие силы.
23. Развитие ловкости.
24. Развитие выносливости.
25. Развитие гибкости.

III Специальная физическая подготовка (СФП).

13. Развитие быстроты движения.
14. Развитие игровой ловкости.

15. Развитие специальной выносливости.

IV Техническая подготовка (Тх П)

17. Удары по мячу.

18. Прием остановка мяча.

19. Ведение мяча.

20. Финты.

V Тактическая подготовка

1. Игра в защите.

2. игра в нападение.

VI Игровая подготовка (Иг.П)

5. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4.

VII Контрольные нормативы, тесты.

9. По ОФП.

10. По СФП.

VIII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

Годовой план занятий пятого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Судейская практика	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	100		100
10	СФП	76		76
11	ТТМ	40		40
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные нормативы	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Программа группы шестого года обучения

I Теоретическая подготовка

41. Физическая культура и спорт в РФ.
42. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
43. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
44. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
45. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
46. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
47. Физические качества и физическая подготовка.
48. Судейская практика.

II Общефизическая подготовка (ОФП)

26. Развитие быстроты.
27. Развитие силы.
28. Развитие ловкости.
29. Развитие выносливости.
30. Развитие гибкости.

III Специальная физическая подготовка (СФП).

16. Развитие быстроты движения.
17. Развитие игровой ловкости.
18. Развитие специальной выносливости.

IV Техническая подготовка (Тх П)

21. Удары по мячу.
22. Прием остановка мяча.
23. Ведение мяча.
24. Финты.

V Тактическая подготовка

1. Игра в защите.
2. игра в нападение.

VI Игровая подготовка (Иг.П)

6. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4.

VII Контрольные нормативы, тесты.

11. По ОФП.
12. По СФП.

VIII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

Годовой план занятий шестого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Судейская практика	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	80		80
10	СФП	76		76
11	ТТМ	60		60
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные нормативы	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Тематическое планирование шестого года обучения

№	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Физкультура и спорт В РФ	1									
2	Обзор развития футбола В РФ		1								
3	Воспитание нравственных и волевых качеств			1							
4	Гигиена врачевания контроль				1						
5	Влияние физических упражнений на организм человека		1								
6	Судейская практика			1			1				
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							1			
8	Воспитательная работа	1			1						1
9	ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
10	СФП	6	7	7	7	8	8	8	9	8	8
11	ТТМ	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
12	Контрольные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Контрольные нормативы	1				1				1	
14	ИТОГО: 240 часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Программа группы седьмого года обучения

I Теоретическая подготовка

49. Физическая культура и спорт в РФ.
50. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
51. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
52. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
53. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
54. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
55. Физические качества и физическая подготовка.
56. Судейская практика.

II Общефизическая подготовка (ОФП)

31. Развитие быстроты.
32. Развитие силы.
33. Развитие ловкости.
34. Развитие выносливости.
35. Развитие гибкости.

III Специальная физическая подготовка (СФП).

19. Развитие быстроты движения.
20. Развитие игровой ловкости.
21. Развитие специальной выносливости.

IV Техническая подготовка (Тх II)

25. Удары по мячу.

26. Прием остановка мяча.

27. Ведение мяча.

28. Финты.

V Тактическая подготовка

1. Игра в защите.

2. игра в нападение.

VI Игровая подготовка (Иг.П)

7. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4.

VII Контрольные нормативы, тесты.

13. По ОФП.

14. По СФП.

VIII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

Годовой план занятий седьмого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Судейская практика	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	60		60
10	СФП	76		76
11	ТТМ	80		80
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные нормативы	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Тематическое планирование седьмого года обучения

№	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Физкультура и спорт В РФ	1									
2	Обзор развития футбола В РФ		1								
3	Воспитание нравственных и волевых качеств			1							
4	Гигиена врачевный контроль				1						
5	Влияние физических упражнений на организм человека		1								
6	Судейская практика			1			1				
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							1			
8	Воспитательная работа	1			1						1
9	ОФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
10	СФП	6	7	7	7	8	8	8	9	8	8
11	ТТМ	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
12	Контрольные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Контрольные нормативы	1				1				1	
14	ИТОГО: 240 часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Программа группы восьмого года обучения

I Теоретическая подготовка

- 57. Физическая культура и спорт в РФ.
- 58. Состояние и развитие мини-футбола в стране.
- 59. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- 60. Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- 61. Влияние физических упражнений на организм спортсмена
- 62. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- 63. Физические качества и физическая подготовка.
- 64. Судейская практика.

II Общефизическая подготовка (ОФП)

- 36. Развитие быстроты.
- 37. Развитие силы.
- 38. Развитие ловкости.
- 39. Развитие выносливости.
- 40. Развитие гибкости.

III Специальная физическая подготовка (СФП).

- 22. Развитие быстроты движения.
- 23. Развитие игровой ловкости.
- 24. Развитие специальной выносливости.

IV Техническая подготовка (Тх II)

- 29. Удары по мячу.

30. Прием остановка мяча.

31. Ведение мяча.

32. Финты.

V Тактическая подготовка

1. Игра в защите.

2. игра в нападение.

VI Игровая подготовка (Иг.П)

8. Игра в мини-футбол 3х3, 4х4.

VII Контрольные нормативы, тесты.

15. По ОФП.

16. По СФП.

VIII. Воспитательная работа:

- индивидуальные беседы с воспитанниками о вреде курения, употребление алкоголя и наркотиков.

Годовой план занятий восьмого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	
2	Краткий обзор развития Мини-футбола в РФ	1	1	
3	<u>Воспитание нравственных и волевых качеств</u>	1	1	
4	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	
5	<u>Влияние физ.упражнений на организм человека</u>	1	1	
6	Судейская практика	2	2	
7	<u>Профилактика заболеваемости и травматизм в спорте</u>	1	1	
8	Воспитательная работа	3	3	
9	ОФП	50		50
10	СФП	76		76
11	ТТМ	90		90
12	Контрольные игры	10		10
13	Контрольные нормативы	3		3
14	ИТОГО	240	11	229

Тематическое планирование восьмого года обучения

№	Тема	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь
1	Физкультура и спорт В РФ	1									
2	Обзор развития футбола В РФ		1								
3	Воспитание нравственных и волевых качеств			1							
4	Гигиена врачебный контроль				1						
5	Влияние физических упражнений на организм человека		1								
6	Судейская практика			1			1				
7	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте							1			
8	Воспитательная работа	1			1						1
9	ОФП	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	СФП	6	7	7	7	8	8	8	9	8	8
11	ТТМ	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
12	Контрольные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
13	Контрольные нормативы	1				1				1	
14	ИТОГО: 240 часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Условия реализации программы.

- источники финансирования – спортивная материально-техническая база МБОУЧСОШ№1.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей – одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении многолетней спортивной подготовке тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственность (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми качествами (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства

- Личный пример и педагогическое мастерство педагога
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества
- Дружный коллектив
- Система морального стимулирования
- Наставничество опытных спортсменов

Основные воспитательные средства

- торжественный прием вновь поступивших в школу
- проводы выпускников
- просмотр соревнований
- подведение итогов спортивной деятельности воспитанников
- проведение тематических праздников
- встречи со знаменитыми спортсменами
- экскурсии, культпоходы на выставки
- тематические диспуты и беседы
- трудовые сборы и субботники
- оформление стендов и газет

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в мини-футболе (допинг, неспортивное отношение к игрокам, тренерам, судей, болельщиков). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

Методическое обеспечение программы

Формы занятий

Основными формами подготовки учащихся на тренировке являются комплексные и специализированные занятия.

-Комплексные занятия включают общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетания.

-Специализированное (тематическое) занятие включает объединенное практическое занятие по теме. Также может носить теоретический характер (лекции, беседы с показом видеоматериалов и учебных фильмов).

Комплексные занятия проводятся во основном на первом и втором этапе тренировочного процесса, специализированные во основном на третьем этапе.

Материал рабочей программы предусматривает такие формы учебно-тренировочного процесса: медико-восстановительные мероприятия, тестирование, медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, инструкторская и судейская практика.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

На первом этапе школьникам прививаются умения правильно выполнять технические приемы и тактические действия, обеспечивается разносторонняя физическая подготовка, сообщаются элементарные теоретические сведения.

На втором этапе ставится задача расширения круга изучаемых технических действий, тактических приемов, формирования умений выполнять изученные приемы в условиях, дальнейшего развития физических качеств с учетом специфики мини-футбола. Также значительно расширяется объем теоретических знаний, совершенствуется психологическая устойчивость.

На третьем этапе совершенствуется физическая подготовка учащихся: основное внимание уделяется развитию тех физических качеств которые необходимы для овладения сложными техническими приемами, групповыми и командными тактическими действиями. Техническая

и тактическая подготовка ставит своей задачей отработку быстроты и точности выполнения приемов в условиях противодействия соперников. Также в этот период осуществляется конкретизация игровых функций занимающихся и предусматриваются углубленные теоретические знания.

Главным средством обучения и тренировки детей являются физические упражнения, условно подразделяемые на основные и вспомогательные. Основные – упражнения по технике и тактике также сама игра в мини-футбол. Вспомогательные – упражнения общеподготовительные и специальноподготовительные.

Занятие детей в секции по мини-футболу предполагает применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности занимающихся. Значительное место отводится словесным методам (объяснение, беседа, краткие замечания), методы наглядности (показ, демонстрация). Также в ходе проведения занятий предусмотрены следующие методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, максимальной интенсивности, сопряженный, круговой. При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. (серийное повторение). При обучении сложным техническим приемам предусмотрен расчлененный метод. Игровой метод – один из центральных методов. Также предусмотрен соревновательный метод. Эти два метода используются главным образом, при закреплении и совершенствовании изученного материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, создание обстановки обороны с атакой. Методы воспитания морально-волевых качеств – (убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки детей в секции мини-футбола строится на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и последовательности, наглядности и доступности, индивидуализации.

Техническое оснащение занятий: спортивный зал, зал силовой подготовки, учебный класс для проведения теоретических занятий, тренажеры, спортивное оборудование и инвентарь для игры в мини-футбол.

Формы подведения итогов по каждой теме:

- теория (опрос, анкетирование).
- практическая часть

Техническая и тактическая подготовка (показ, демонстрация воспитанниками упражнений, участие в соревнованиях)

ОФП и СФП (контрольные нормативы, тесты, участие в соревнованиях)

**Нормативные требования по ОФП
для занимающихся в секции мини – футбол**

онтрольные упражнения	Возраст, лет										
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Бег 30 м с Высокого старта, с.	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7	
Бег 300 м, с	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0	-	-	-	-	-	
Челночный бег 3x10 м,с	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4	
6-минутный Бег, м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400	
Прыжок в высоту с места, см	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68	
Прыжок в длину с места, см	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220	
Метание набивного Мяча(1кг),м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8	
Подтягивание из виса на перекладине	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10	
Отжимание из упора на полу, раз	4	6	8	10	15						

Литература – Книга «Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев издательство советский спорт Москва 2008 год.

**Нормативные требования по специальной подготовке
для занимающихся в секции мини – футбол**

Контрольные упражнения	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой)	=	6	8	12	16	20	26	30	36	40
Жонглирование мяча головой	=	5	8	12	16	18	22	24	26	30
Бег 30 м с ведением мяча, с	=	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
Ведение мяча по восьмерке, с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	=	2	3	3	3	3	3	4	4	4

Для вратарей

Вбрасывание мяча в цель количество попаданий	1 Упраж.	=	=	=	3	4	4	4	4	5
	2 Упраж.	=	=	=	3	3	3	4	4	5
Удар ногой с полукруга в цель число попаданий		=	=	=	2	3	4	4	4	4

Примечание. Знак + означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Литература – Книга «Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев издательство советский спорт Москва 2008 год.

Средняя ЧСС в покое у школьников

Возраст, лет	Уд./мин
8	83
9	80
10	76
11	75
12	73
13	73
14	73
15	75
16	75
17	73

Проба с приседаниями является наиболее доступной. У испытуемого измеряется частота пульса в покое. Затем он выполняет 20 приседаний за 30 секунд. Время восстановления ЧСС до исходного уровня до 3 мин следует считать хорошим результатом, до 4-5 мин – удовлетворительным, до 6 мин – неудовлетворительным.

Оценка	Учащение ЧСС, %	Время нормализации пульса, мин	Дыхание
«Хорошо»	25-30	1-3	Без видимых изменений
«удовлетворительно»	51-75	4-5	Учащение на 4-5 вдохов в 1 мин
«Неудовлетворительно»	= 80	=6	Одышка

Приложение №2

Распорядок дня юного футболиста

/вторая смена/

Перечень видов Деятельности	возраст		
	8-9 лет	10-12	13-15
Подъем, туалет	7.20	7.10	7.00
Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры	7.20-7.40	7.10-7.40	7.00-7.30
завтрак	7.40-8.00	7.40-8.00	7.30-7.50
прогулка	8.00-8.20	8.00-8.20	-
Приготовление (уроков)	8.20-9.30	8.20-9.30	8.20-9.30
В дни тренировок: дорога на тренировку, тренировка, возвращение домой. В обычные дни: пребывание на свежем воздухе, Игры.	9.30-12.00	9.30-12.00	9.30-12.00

Обед, дорога в школу	12.00-14.00	12.00-14.00	12.00-14.00
Учебные занятия в школе	14.00-18.00	14.00-19.00	14.00-20.00
Дорога из школы, пребывание на свежем воздухе	18.00-19.00	-	-
ужин	19.00-19.20	19.30-19.50	20.30-20.50
Свободное время (чтение книг, просмотр телепередач и тд.)	19.20-20.40	19.50-21.00	20.50-22.00
сон	20.40-7.20	21.00-7.10	22.00-7.00

Приложение №3

Специализированное занятие по ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

1. Вводная часть
1. Ходьба 2. Медленный бег 3. ОРУ в движении
2. Основная часть
1. Изучение технических приемов 2. Совершенствование индивидуальных технических действий 3. Разучивание групповых тактических действий 4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре
3. Заключительная часть
1. Бег трусцой 2. Упражнение на расслабление

Специализированное занятие по ОФП

1. Вводная часть
1. Ходьба 2. Равномерный бег 3. Подвижная игра
2. Основная часть
1. Челночный бег 3х10 м (2 серии) 2. Прыжок в длину с места 3. Комплекс ОРУ 4. Стретчинг 5. Метание набивного мяча (1 кг)
3. Заключительная часть
1. Бег трусцой 2. . Упражнение на расслабление

Комплексное занятие по физической и технической подготовке

1. Вводная часть
1. ОРУ 2. Упражнения на развитие ловкости и гибкости
2. Основная часть
1. Изучение нового технического приема 2. Упражнения на развитие быстроты 3. Совершенствование технических приемов без сопротивления 4. Совершенствования технических приемов в учебной игре
3. Заключительная часть
1. Медленный бег, ходьба 2. Упражнения на расслабление мышц

Комплексное занятие по физической и тактической подготовке

1. Вводная часть
1. Равномерный бег 2. ОРУ. 3. Упражнения специальной разминки
2. Основная часть
1. Упражнения на быстроту и ловкость 2. Индивидуальные и групповые тактические действия 3. Двусторонняя игра или упражнения на выносливость
3. Заключительная часть
1. Упражнения на расслабление мышц 2. Дыхательные упражнения

Список литературы

1. Книга «Мини-футбол в школе» С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев издательство советский спорт Москва 2008 год.
2. Методический журнал «Спорт в школе»
3. Методический журнал «Физическая культура в школе»
4. Книга «Мини-футбол в школе» В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г.Алиев издательство советский спорт Москва 2008 год.
5. Методическое пособие «Организаторам соревнований, специалистам и футбольным арбитрам» А.А. Гамаюнов издательство «Квар» Новосибирск 2005 год.
6. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми» Е.А. Бабенкова «Астрель» Москва 2003 год.
7. Методический журнал «Детский тренер»
8. Методическое пособие «Лестница успеха» издательство «Эфлак» Новосибирск 2006 г.