

**ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МБОУ «СОШ с. БЕНОЙ-ВЕДЕНО»**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
Протокол № 01 от «31» 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СОШ с. Беной-
Ведено» от «31» 08
2019 г.



С.Б. Моллаев

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Уцмиев Хаким Узумович,
Учитель физической культуры**

Пояснительная записка

В настоящее время в системе физического воспитания подрастающего поколения становится актуальной проблема использования ресурсов занятий в физкультурно-спортивных секциях и клубах не только для достижения единичных высоких спортивных результатов, но и для повышения системного образовательного результата, ориентированного на привлечение как можно большего числа обучающихся к занятиям физкультурой и спортом. Футбол – не только массовый вид спорта в России, но и один из лучших способов укрепления здоровья. Благодаря своей доступности он охватывает спортсменов любителей всех возрастов и уровней подготовки. Систематические занятия футболом помогают укрепить здоровье, воспитывают волю и характер, являются хорошим средством профилактики правонарушений и асоциального поведения, развивают коммуникабельность, формируют принятые в обществе этические нормы общения и поведения в коллективе детей и взрослых.

Основные характеристики программы

Направленность дополнительного образования: физкультурно-спортивная

Актуальность программы определяется запросом со стороны обучающихся школы и их родителей на программы физкультурно-спортивного направления, анализе многолетнего педагогического опыта и потенциале МБОУ «СОШ с. Беной-Ведено».

Запрос родителей обучающихся на программы физкультурно-спортивной направленности и многолетний педагогический опыт основывается на следующей информации: последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей и подростков, чей образ жизни в настоящее время отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды, направленностью на виртуальные способы общения. Занятия спортом, футболом, в частности, по мнению родителей и педагогов, будут способствовать вовлечению детей в массовые виды спорта, что в свою очередь, положительно скажется на их физическом и нравственном состоянии, будет формировать позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствовать повышению самооценки.

Кроме того, систематические занятия спортивной деятельностью компенсируют у обучающихся дефицит двигательной активности, приобщат к здоровому образу жизни, будут содействовать укреплению здоровья, расширят кругозор детей, помогут найти друзей и единомышленников в социуме.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации программы – 10 - 16 лет:

Цель и задачи образовательной программы

Цель: привлечение обучающихся к регулярным занятиям спортом посредством организованных занятий футболом, удовлетворение их индивидуальных потребностей в нравственном и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование представления о футболе, его возникновении, развитии и правилах соревнований;
- приобретение теоретических знаний в области футбола и практических навыков;
- обучение основам техники футбола;
- формирование знаний о закаливающих процедурах и укреплении здоровья;
- формирование знаний о технике безопасности при занятиях футболом.

Развивающие:

- развитие мотивации и положительного отношения ребёнка к занятиям по футболу;
- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладания;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;

- развитие морально-волевых качеств;
- способствование укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

Воспитательные:

- воспитание трудолюбия, сознательной дисциплины, внимания, настойчивости и волевых качеств;
- воспитание сознательного интереса к занятиям по футболу;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание духовно-нравственных качеств поведения в коллективе.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Количество детей в каждой группе: 15 человек

Сроки реализации образовательной программы: 1 год (144 часа)

Формы организации деятельности:

- 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 учащегося, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

Режим занятий: 2 раза в неделю по два часа

Формы занятий: беседа, наблюдение, учебно-тренировочное занятие, спортивная игра, соревнование, выполнение тестовых заданий и др.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Материально-техническое обеспечение:

Для успешной реализации данной программы необходимо иметь:

1. Спортивный зал
2. Школьный стадион (уличная мини-футбольная площадка)
3. Футбольные ворота (футзальные, хоккейные и стандартные)
4. Сетки, стойки для футбольных сеток.
5. Футбольные мячи, фишки.
6. Набивные мячи 12 штук.
7. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
8. Х/б форма (шорты, майка, носки, гетры), легкая спортивная обувь (кеды), манишки
9. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. Состав группы– 15 человек.

Планируемые (ожидаемые) результаты

Предметные:

- развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные:

Регулятивные УУД

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.

Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели.

Познавательные УУД

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

Обучающийся сможет:

- выделять явление из общего ряда других явлений;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи.

Коммуникативные УУД

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения);
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.).

Личностные:

- Готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
- Сформированность ценности здорового образа жизни.
- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

Учебный план

№ п / п	Наименование раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	

1.	Знакомство с игрой. Демонстрация видеороликов	2	2		
2.	Введение. История возникновения и развития мини-футбола. Правила безопасности при занятиях мини-футболом.	4	4	–	Тестирование
3.	Общая физическая подготовка (ОФП) – упражнения на все группы мышц и на развитие всех физических качеств.	12	1	11	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
4.	Специальная физическая подготовка (СФП) – упражнения на развитие специальной выносливости, быстроты, координации движений и скоростно-силовых качеств	40	4	36	Тесты и упражнения, мониторинг, сдача контрольных нормативов
5.	Техническая подготовка – виды передвижений игрока команды	20	4	16	Тесты и упражнения, мониторинг, соревнования товарищеские встречи, зачеты
6.	Тактическая подготовка – тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные действия); функции вратаря, защитника, полузащитника, нападающего; ведение мяча.	60	10	50	Тесты, игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях
7.	Контрольно-оценочные и переводные испытания. Турниры.	6	2	4	Обсуждение результатов соревнований. Обработка тестов. Обработка контрольных результатов

	ВСЕГО:	144	27	117	
--	--------	-----	----	-----	--

**ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МБОУ «СОШ с. БЕНОЙ-ВЕДЕНО»**

УТВЕРЖДЕН

приказом директора МБОУ «СОШ с. Беной-Ведено» № 75 от «17» 08 2019 г.

С. Б. Молчаев



**Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Мини-футбол»**

- 1. Продолжительность учебного года – 34 недели**
Начало занятий: 03.09
Окончание занятий – 25.05
- 2. Объём учебных часов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы для групп 1, 2, 3 и последующих годов обучения (указывается в соответствии с программой)**

Наименование дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы/направленность	1 год обучения
Мини-футбол/ физкультурно-спортивная	Количество учебных часов по годам обучения

	144
	Количество часов в неделю
	2
	Режим занятий по годам обучения
	2 раза в неделю по 2 часа

Режим работы в период школьных каникул

Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени экспедиций, поездок, походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей, летних школ др. В период школьных каникул могут быть реализованы краткосрочные программы (модули) с переменным составом учащихся.

**ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МБОУ «СОШ с. БЕНОЙ-ВЕДЕНО»**

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
Протокол № 01 от « 31 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора МБОУ «СОШ с. Беной-Ведено» от « 31 » 08 2019 г.



С.Б. Моллаев

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст учащихся: 10-16 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчик: **Уцмиев Хаким Узумович,**
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Физическая культура и спорт тесно взаимосвязаны с умственным, трудовым, нравственным воспитанием и, следовательно, оказывает большое влияние на развитие человека.

Сегодня всё внимание общественности сосредоточено на повышении эффективности физического воспитания. Физическая культура является фундаментом для гармоничного развития личности, потенциальных возможностей, способностей, талантов ребёнка. Приобщение подростков к физкультуре и спорту помогает предотвращению вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), положительно влияет на их психологическое состояние (хорошее самочувствие, бодрость, подтянутость), способствует общению по интересам. Проблема сохранения и укрепления здоровья подростков является одной из самых актуальных.

Актуальность программы заключается в том, что она помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. Успешность обучению мини-футболу детей, прежде всего, обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям ребёнка. Программа предоставляет возможность детям, не имевшим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Программа направлена на создание условий для развития личности учащегося, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья учащихся.

Занятия в объединении физкультурно-спортивной направленности способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара, броска и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Цель и задачи рабочей программы

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, выявление и поддержка талантливых и одаренных детей посредством приобщения к игре в футбол и мини-футбол. Достижению поставленной цели способствует выполнение ряда **задач**.

Задачи:

Обучающие:

- привить интерес к систематическим занятиям футболом и мини-футболом;
- обучить играть в мини-футбол в соответствии с правилами мини-футбола;
- обучить основам индивидуальных, групповых и командных тактик игры в мини-футбол.

Развивающие:

- развить и совершенствовать у обучающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств,
- сформировать различные двигательные навыки;
- улучшить манёвренность и подвижность в играх.

Воспитательные:

- сформировать личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

- повысить культуру и сознательность,
- привить навыки соблюдения спортивной этики и дисциплины;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Количество детей в группе: 15 учащихся

Сроки реализации образовательной программы: 1 год (144 часа)

Формы организации деятельности:

- индивидуальные
- групповые

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 мин, перемена – 15 мин)

Формы занятий:

- Групповые
- Индивидуальные

Особенности организации образовательного процесса

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава. Состав группы – 15 человек.

Планируемые (ожидаемые) результаты

1. Личностные результаты

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам;
- бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов.
-

2. **Метапредметными** результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

- проводить сравнение и классификацию объектов;

- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

3. Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с игрой. Демонстрация видеороликов. Знакомство с группой. История становления футбола в СССР и России. Современный футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил. Инструктаж по технике безопасности на занятиях мини-футболом (2 раза в учебном году).

2. Физическая подготовка. Общая физическая подготовка (ОФП)

Выполнение различных комплексов ОРУ (общеразвивающих упражнений) на все группы мышц; упражнения из других видов спорта на развитие всех

физических качеств с целью гармонического развития занимающихся (гимнастика, легкая атлетика, баскетбол, мини-футбол, лыжный спорт и др.).

Практическая работа:

Выполнение упражнений, направленных на развитие всех групп мышц: упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Постепенное повышение нагрузки на детей, с учетом возрастных особенностей и подготовленности воспитанников. В группе младших школьников нагрузка носит умеренный характер.

Строевые упражнения.

Команды для управления группой. Построение, расчет. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов

- Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание, вращение, махи, отведение и приведение, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращение, повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для мышц туловища: упражнения на формирование правильной осанки; наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; смешанные упоры и висы лицом и спиной вниз.
- Упражнения для ног: поднятие на носки; ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в разных направлениях: выпады; пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна

вперед другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба по полу в приседе и в полном приседе.

- Упражнения в парах: повороты и наклоны туловища, попеременное сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами

- Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Выполнение упражнений на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

- Упражнения со скакалкой: прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами; прыжки в приседе и полуприседе: через короткую и длинную скакалку.

- Упражнения с малыми мячами: броски; ловля мячей после подбрасывания вверх, удара об пол, удара в стену: ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из исходного положения сидя, из упора присев и из основной стойки. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Подготовительные упражнения для моста. Мост с помощью партнера.

Легкоатлетические упражнения.

Бег: бег с ускорением до 30-40 м; низкий старт и стартовый разбег; повторный бег 2-3 раза по 20 – 30 м бег 30 – 60 м с низкого старта; эстафетный бег до 60 м этапами; бег до 60 м с препятствиями; бег в

чередовании с ходьбой до 400 м, кросс 300-500 м. Прыжки: в длину с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; прыжки в высоту с места и с разбега. Метание: метание теннисного мяча с места и с разбега на дальность; метание мяча в цель с 5 м, с 10 м; метание мяча в стену на дальность отскока.

Спортивные игры

Гандбол, футбол, бадминтон, баскетбол, пионербол (игры проводятся по упрощенным правилам). Начальные навыки в технике спортивных игр.

Подвижные игры

Игры с мячом, с беговыми упражнениями, с прыжками, с метанием, с сопротивлением, на внимание, на координацию: «Гонки мячей», «Салки», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Борьба за мяч», «Перетягивание каната».

Эстафеты

Эстафеты встречные и комбинированные с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. «Эстафета футболистов», Эстафета баскетболистов».

3. Физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (СФП)

Упражнения на развитие мышечных групп пояса нижних конечностей (колени, бедра), а также мышц плечевого пояса и шеи; упражнения на развитие специальных физических качеств необходимых для футболиста: специальная (скоростная) выносливость, быстрота, координация движений (ловкость) и скоростно-силовая подготовка; специальные и подготовительные упражнения: разновидности «челночного» бега, бег с ускорениями до 100 м, многоскоки, прыжки с места и с разбега, интервальный и переменный бег, и др.

Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений

Практическая работа:

Выполнение упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Упражнения на развитие общей выносливости, специальной выносливости, прыжковой выносливости; развитие общей и специальной ловкости; развитие активной, пассивной и специальной гибкости; стретчинг; упражнения на расслабление.

- Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.
- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.
- Упражнения на развития выносливости. Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4. Техничко-тактическая подготовка

Техническая подготовка. Изучение основных технических элементов игры в мини- футбол: разновидности передвижений, стойки (защитника, нападающего), разновидности остановок и изменения направления движения, ведение мяча передачи (нижняя, средняя и верхняя;), прием мяча (грудью, головой), разновидности ударов мячом, финты (обманные действия с мячом и без), техника стандартов (вбрасывание, ввод мяча в игру, и т.п.).

Тактическая подготовка. Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия: стенка, отрыв, искусственный офсайд, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций защитника, полузащитника, нападающего и вратаря. Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы

выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах. Техника и специфика игры вратаря.

Практическая работа:

Техника игры без мяча – выполнение технических приемов, подвижные игры, игровые упражнения. Техника игры с мячом – разновидности остановок и изменения направления движения. Передачи – нижняя, средняя и верхняя.

Тактика игры в защите и нападении (индивидуальные, групповые и командные тактические действия, нападение, блокирование, страховка, перехват, стандарты, прессинг и др.), изучение функций либеро, нападающего.

Практическая работа:

- Действия команды, поиск и создание игрового пространства как для себя так и для команды различными тактическими приемами: «стенка», «открывание»,

«отвлечение соперников», создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, страховка, перехват, стандарты, прессинг.

- Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, предавая мячу различные вращения.

- Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).

- Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

- Ведение мяча различными частями стопы: левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения.
 - Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).
 - Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты.
 - Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шага, на точность под левую и правую ногу, на дальность.
 - Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.
 - Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами, 6-8 игроков становятся в круг и передают между собой мяч в одно касание.
 - Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания». Начало и развитие атаки из стандартных положений.
5. Сдача контрольных нормативов и участие в различных турнирах: регулярный прием нормативов по физической и технико-тактической подготовки с целью изучения динамики развития физических качеств и освоения технических и тактических приемов в течение учебного года; участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

Практическая работа:

Сдача нормативов по физической и технико-тактической подготовке: сдача контрольных нормативов по физической подготовке (отжимания, «челночный» бег,

«пресс», бег на 60 м, бег на 500 м, прыжки с места и др.) и по технической подготовке (жонглирование мячом, обводка стоек на время, удары мячом по воротам на точность и др.). Участие в районных, городских турнирах товарищеского и официального характера.

б. Заключительное занятие.

Подведение итогов, вручение грамот и благодарностей воспитанникам. Проведение открытого занятия для всех желающих детей и родителей. Определение основных направлений деятельности на следующий учебный год

**ЧЕЧЕНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
НОЖАЙ-ЮРТОВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН
МБОУ «СОШ с. БЕНОЙ-ВЕДЕНО»**

УТВЕРЖДЕН

приказом директора МБОУ «СОШ с. Бенной-Ведено» № 75 от «07» 08 2019 г.

 С.Б. Молчаев



**Календарно-тематический план
рабочей программы дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей
программы «Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 10-16 лет

Педагог: Уцмиев Хамим Узумович

№ п/п	Дата занятия	Раздел/модуль, тема занятия	Количество часов	Примечание
-------	--------------	-----------------------------	------------------	------------

1.	03.09.19	Знакомство с игрой. Демонстрация видеороликов	2	
2.	05.09.19	Введение. История возникновения и развития мини-футбола.	2	
3.	10.09.19	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу.	2	
4.	12.09.19	Общая физическая подготовка (ОФП). Техника владения мячом. Прием передача.	2	
5.	17.09.19	Техника владения мячом. ОФП. Диагностика основных физических качеств.	2	
6.	19.09.19	Техника владения мячом в движении.	2	
7.	24.09.19	Техника владения мячом, передача на точность.	2	
8.	26.09.19	Техника владения мячом. ОФП	2	
9.	01.10.19	Техника владения мячом. Работа в парах.	2	
10.	03.10.19	Общая физическая подготовка.	2	
11.	08.10.19	Техника владения мячом.	2	
12.	10.10.19	Работа в парах.	2	
13.	15.10.19	Двухсторонняя игра.	2	
14.	17.10.19	Скоростная работа.	2	
15.	22.10.19	Техника работы в паре.	2	
16.	24.10.19	Техническая работа в паре.	2	
17.	29.10.19	Лабиринт ведения	2	
18.	31.10.19	Техническая работа. Двухсторонняя игра.	2	
19.	05.11.19	Эстафета с ведением мяча.	2	
20.	07.11.19	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	2	
21.	12.11.19	Работа подачи низом.	2	
22.	14.11.19	Работа подачи верхом.	2	
23.	19.11.19	Технический аут, угловой	2	
24.	21.11.19	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	2	
25.	26.11.19	Техника жонглирования мяча на месте.	2	
26.	28.11.19	Техника жонглирования мяча на месте.	2	
27.	03.12.19	Скорость эстафета без мяча, с мячом.	2	
28.	05.12.19	Удары внутренней и внешней стороной стопы.	2	
29.	10.12.19	Распасовка в парах, в движении, в тройках.	2	

30.	12.12.19	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	2	
31.	17.12.19	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	2	
32.	19.12.19	Скоростные качества. Владение мячом на месте.	2	
33.	24.12.19	Ведение мяча разными способами. Двухсторонняя игра	2	
34.	26.12.19	Передача в движении. Распасовка на 3-х. Двухсторонняя игра	2	
35.	09.01.20	Инструктаж по технике безопасности. Поддачи. Аут, угловой. ОФП.	2	
36.	14.01.20	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	2	
37.	16.01.20	Ведение мяча «Слалом», распасовка.	2	
38.	21.01.20	Техника приема паса на месте и в движении.	2	
39.	23.01.20	Техника владения мячом. Прием передача.	2	
40.	28.01.20	Техника владения мячом. ОФП Диагностика основных физических качеств.	2	
41.	30.01.20	Техника владения мячом в движении.	2	
42.	04.02.20	Техника владения мячом, передача на точность.	2	
43.	06.02.20	Техника владения мячом. ОФП	2	
44.	11.02.20	Техника владения мячом. Работа в парах.	2	
45.	13.02.20	Общая физическая подготовка.	2	
46.	18.02.20	Техника владения мячом.	2	
47.	20.02.20	Работа в парах.	2	
48.	25.02.20	Двухсторонняя игра.	2	
49.	27.02.20	Скоростная работа.	2	
50.	03.03.20	Техника работы в паре.	2	
51.	05.03.20	Техническая работа в паре.	2	
52.	10.03.20	Лабиринт ведения	2	
53.	12.03.20	Техническая работа. Двухсторонняя игра.	2	
54.	17.03.20	Эстафета с ведением мяча.	2	
55.	19.03.20	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра.	2	
56.	24.03.20	Работа подачи низом.	2	
57.	26.03.20	Работа подачи верхом.	2	

58.	31.03.20	Технический аут, угловой	2	
59.	02.04.20	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	2	
60.	07.04.20	Техника жонглирования мяча на месте.	2	
61.	09.04.20	Техника жонглирования мяча на месте.	2	
62.	14.04.20	Скорость эстафета без мяча, с мячом.	2	
63.	16.04.20	Удары внутренней и внешней стороной стопы.	2	
64.	21.04.20	Распасовка в парах, в движении, в тройках.	2	
65.	23.04.20	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	2	
66.	28.04.20	Общая физическая подготовка. Двухсторонняя игра	2	
67.	30.04.20	Скоростные качества. Владение мячом на месте.	2	
68.	07.05.20	Ведение мяча разными способами. Двухсторонняя игра	2	
69.	12.05.20	Двухсторонняя игра	2	
70.	14.05.20	Подачи. Аут, угловой. ОФП.	2	
71.	19.05.20	Заключительная диагностика. Сравнительный анализ. Двухсторонняя игра	2	
72.	21.05.20	Двухсторонняя игра	2	
ВСЕГО:			144	

План учебно-воспитательной работы с учащимися детского объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол»

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1.	День здоровья	08.10.2019	Спортивная площадка	
2.	Фестиваль «Радуга Здоровья»	15.12.2019	Спортивный зал	
3.	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	23.02.2020	Спортивный зал	
4.	Смотр строя и песни	15.05.2020	Спортивная площадка	

План работы с родителями учащихся детского объединения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол»

№ п/п	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Примечание
1	Мама, папа, я – спортивная семья	04.10.2019	Спортивный зал	
2	Тематическая консультация «Роль семьи в развитии ребёнка»	15.12.2019		
3	Спортивный праздник, посвящённый Дню защитника Отечества	22. 02.2020	Спортивный зал	

Оценочные и методические материалы программы

Основными критериями оценки группы являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола.
- уровень освоения основ самоконтроля занимающимися.

Для реализации программы используются следующие образовательные технологии:

- *Элементы здоровьесберегающих технологий*
Предпочтительный выбор упражнений, имеющих оздоровительный эффект в вводную часть каждого урока обязательно включаются упражнения на координацию движений, на профилактику нарушений осанки и

плоскостопия. Учащиеся самостоятельно готовят упражнения разминки, это способствует приобщению к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Увеличение моторной плотности уроков

Основная часть урока проводится с применением фронтальных, групповых, индивидуальных, дифференцированных, игровых, соревновательных форм и методов обучения.

Индивидуальный подход к учащимся, обеспечение необходимой информацией, позволяющей сохранять и укреплять здоровье Знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учет в учебно-воспитательной работе. При объявлении цели и задачи урока сообщается о влиянии применяемых на уроке упражнений на здоровье. Возможность применения данных упражнений и игр, для самостоятельных занятий физической культурой. Используются развивающие творческие задания, подготовка сообщений которые способствуют формированию устойчивого интереса к предмету, успешному интеллектуальному развитию. Особое внимание уделяется развивающему обучению. Учитывая интересы и склонности учащихся, их индивидуальные особенности, предоставляется разноуровневый по сложности учебный материал, способствующий физическому развитию и дающий возможность полноценно заниматься на уроках учащимся, имеющим подготовительную и специальную медицинские группы.

Создание на уроках положительного эмоционального настроения

Применение игровых технологий на уроках в комплексе с другими приемами и методами организации учебных занятий укрепляет мотивацию на изучение предмета, помогает вызвать положительные эмоции, увидеть индивидуальность детей. Положительные эмоции надежно защищают учащихся от умственных перегрузок. Демократический стиль общения создает условия для развития психической активности ребенка, дает свободу познавательной деятельности, школьник не боится ошибиться при решении поставленной задачи.

Используются несколько вариантов оценивания

При оценивании учебных нормативов сравниваются достижения начала года и конца года каждого учащегося. При улучшении показателей, к отметке добавляются баллы. При оценивании техники движений или выполнении комплексов упражнений учитываются качественные и количественные показатели. Таким образом, учащийся соревнуется сам с собой, это

формирует готовность улучшать результаты, стремиться достичь поставленную перед собой цель, формирует мотивацию к обучению и создает на уроках положительный эмоциональный настрой.

Использование естественных природных факторов

При подходящих погодных условиях занятия проводятся на улице, это значительно способствует закаливанию учащихся.

- *Информационные технологии*

Необходимость применения в школьном образовании сегодня очевидна, поэтому по возможности надо использовать компьютерные технологии. В практике информационными технологиями обучения называют все технологии, специальные технические использующие информационные средства (компьютеры, аудио, кино, видео). Применение на уроках ИКТ способствуют сделать урок эмоционально насыщенным и полноценным, наиболее наглядным.

- *Игровые и групповые технологии (технологии игры в группе)*

Занимают важное место во многих учебных дисциплинах, так как сама игровая деятельность – это особая сфера образовательного процесса. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка и отвечает его возрастным особенностям, потребностям и интересам. Игра в группе, в команде формирует типовые навыки социального поведения, систему ценностей личности и группы, ориентирует на групповые и индивидуальные действия, поощряет стремление к успеху.

- *Технология дифференцированного образования*

Под дифференцированным образованием понимается целенаправленное физическое формирование человека посредством развития его индивидуальных способностей. Зная сильные и слабые стороны учащегося, корректирую применяемые на уроке упражнения и игры. При дифференцированном обучении каждый ребенок получает от урока только положительные эмоции, ощущает комфорт, защищенность и испытывает интерес к учебе.

- *Технология личностно-ориентированного образования*

Это ответ на естественное доверие детей, которые ищут у учителя помощи и защиты, это понимание их беззащитности и сознание собственной ответственности за детскую жизнь, здоровье, развитие. Кроме того, методы и средства обучения и воспитания, должны соответствовать индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Форма аттестации

Формы и методы контроля:

- организация тестирования и контрольных опросов по теории;
- сдача нормативов по технической и тактической подготовленности;
- контрольные игры и соревнования.

Аттестация учащихся

Промежуточная аттестация проводится по итогам первого полугодия, путем выполнения практических заданий, участия в контрольных играх и соревнованиях.

Итоговая аттестация – представляет собой оценку качества усвоения учащимися содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам курса обучения. Аттестация проводится по итогам первого года обучения, проходит в форме спортивных соревнований.

Критериями выполнения программы служат: активность участия детей в спортивных соревнованиях, в мероприятиях данной направленности, проявление инициативности и самостоятельности.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, тестирования, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование.

Оценочные материалы

В качестве методов диагностики результатов обучения используются опросы, практические задания по пройденным темам.

Контрольные занятия включают в себя:

- задания на проверку усвоения выученного материала, нормативы физической подготовленности и нормативы технической и тактической подготовленности;
- товарищеские встречи и соревнования по спортивным играм.

Также в ходе реализации программы применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

Методические материалы

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

По источнику знаний: *словесные* (краткое словесное изложение основ техники безопасности при проведении спортивных и подвижных игр и упражнений), *наглядные* (используются в виде показа выполнения упражнений педагогом), *практические* (во время практических занятий применяются разнообразные методы ведения тренировки).

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: занятия проводятся в групповой и индивидуальной формах.

Форма занятия:

- встреча с интересными людьми,
- игра,
- конкурс,
- мастер-класс,
- открытое занятие,
- праздник,
- представление,
- соревнование,
- турнир,

В теоретических занятиях используются формы: лекции, беседы, зачеты.

Педагогические технологии: технологии группового обучения, технология проблемного обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия: продолжительность одного занятия - 45 минут.

Рекомендуемая структура занятий:

- Разминка (упражнения для настроения) - 5 мин.
- Завязка (проблемная ситуация) - 5 мин.

- Основная часть (изучение теоретического материала) -15 мин.
- Актуализация (практические навыки) - 15 мин.
- Подведение итогов. Рефлексия - 5 мин.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты, таблицы, схемы, карточки.

Список литературы

Литература для педагогов

1. **Мини-фубол** (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2016. - 96 с.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М., ФиС, 2015.
3. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры. - М., ФиС, 2016.
4. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 2016.
5. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М., ФиС, 2014.
6. Конов И.И. Игра нападающих. -М., ФиС, 2013.
7. Калинин АЛ. Игра защитников. - М., ФиС, 2013.
8. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов. - М., ФиС, 201.
9. Качаний Л. Тренировка футболистов. – М.,2015.
10. Чанади А. Футбол. - М., ФиС, 2011.

Литература для обучающихся и их родителей

1. Антипов А., Губов В. Диагностика и тренировка двигательных способностей. – М., 2008.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. Теория и практика футбол. – М.,2008.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. Методика тренировки техники игры головой. - М., 2006.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011.

6. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол» / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2011.