

Оглавление

Раздел №1 Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель и задачи программы	4
1.3 Содержание программы	5
1.4 Планируемые результаты	9
Раздел №2 Комплекс организационно-педагогических условий	12
2.1 Календарный учебный график	12
2.2 Условия реализации программы	13
2.3 Формы аттестации	13
2.4 Оценочные материалы	13
2.5 Методические материалы	15
2.6 Список литературы	16

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Игра в мини-футбол оказывает комплексное воздействие на организм человека. Она формирует почти все физические качества: скоростные, скоростно-силовые, выносливость, ловкость, точность, прыгучесть, координацию движений. Игра развивает самостоятельность, инициативу, волю к победе, целеустремленность, терпение и взаимовыручку. Она развивает внимание, память, интеллектуальные способности, формирует волевые и нравственные качества, так как игрокам необходимо соблюдать правила игры, согласовывать свои действия с действиями партнеров и соперников

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее ДООП) "Мини-футбол" по направленности является физкультурно-спортивной, направлена на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. ДООП "Мини-футбол" разработана с учетом требований федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"; концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. за №1726-р; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей":

Актуальность программы по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению мини-футбол может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека. Данная программа мало отличается от других, но все же основное отличие в том, что наряду с технико-тактической подготовкой довольно большое место в программе отведено общефизической подготовке. Кроме того, в нее включен достаточно значительный блок теоретических знаний (в т.ч. судейская практика) из области мини-футбола. Это сделано для расширения кругозора и интереса, занимающихся к данному виду спорта.

В школе обучаются дети из социально незащищённых слоёв населения: многодетные, малоимущие, из неполных семей. Как следствие – родители в массе слабо мотивированы и вынуждены делегировать часть своих функций школе. Практически все родители готовы делегировать школе организацию досуга во второй половине дня. В связи с этим открытие секции по мини-футболу поможет в усилении воспитательных функций школы.

Отличительные особенности

Программа по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению мини-футбол предназначена для учащихся 5-9 классов. Принадлежность к дополнительному образованию определяет режим проведения занятий, а именно: занятия проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 45 минут. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

В возрасте от 11 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, точность движения развита слабо. В 13 - 15 лет точность движений повышается.

В среднем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении техники и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте.

Детский организм обладает вполне сформированными физиологическими механизмами адаптации сердечно - сосудистой и дыхательной систем организма во время тренировок.

К занятиям допускаются дети, имеющие разрешения врача. Вид детской группы – профильный, состав постоянный. На первоначальном этапе занимающиеся должны обладать простыми тех. приёмами и освоить арсенал двигательных навыков, улучшить свою общую физ. подготовку. Отслеживание и оценивания результатов осуществляется путем проведения специального тестирования участие в соревнованиях.

Возраст детей. ДООП "Мини-футбол" рекомендуется для занятий подростков 11-15 лет. Условия набора детей в группу: принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний).

Средний школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей. Особенностью школьников 11-15 лет является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятия. Поэтому на занятиях чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться с предоставлением им определённой свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

Объем и срок освоения программы.

Программа рассчитана на один год обучения — 38 часов в год.

Форма обучения – очная.

Форма проведения занятий – аудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Режим занятий. Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время. Периодичность занятий: 1 раз в неделю по 1 часу.

Все занятия, которые проводятся в объединении, должны носить воспитывающий характер. Одним из основных условий успешной организации учебно-тренировочных занятий волейболом является наличие спортивного зала с простейшим подсобным оборудованием.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15-20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Кроме того, теоретические сведения сообщаются кружковцам в процессе проведения практических занятий. Руководитель, подбирая материал для занятий, должен наряду с новым обязательно включать в занятия упражнения, приёмы техники и тактики игры из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в средней группе после того, как усвоены правила игры. Учебным планом специальные часы на судейскую практику не предусматриваются. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся по средствам игры в мини-футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

Предметные

- обучить правилам игры, оборудованию и инвентарю для игры;
- обучить основным приёмам техники игры и тактическим действиям;
- дать основы знаний о физиологии и гигиене организма человека.

Метапредметные

- развивать физические качества.

Личностные

➤ воспитывать чувство коллективизма.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ раздела темы	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Техническая подготовка	31
2.	Тактическая подготовка	16
3.	Общая физическая подготовка	25
4.	Специальная физическая подготовка	25
5.	Соревнования	5
	Итого:	102

Учебно-тематический план

№	Тема урока	Всего часов	Форма занятий	Формы аттестации/контроля
1.	Техническая подготовка	31		
1	Различные способы перемещения	4	тренировка	Наблюдение и коррекция
2	Удары по мячу ногой с места	3	объяснение	тестирование
3	Удары по мячу ногой в движении	3	тренировка	диагностика
4	Удары по мячу ногой с лета	3	тренировка	коррекция
5	Удары по мячу головой	3	тренировка	коррекция
6	Обработка катящегося мяча	3	Тренировка	коррекция
7	Обработка летящего мяча	3	Тренировка	коррекция
8	Ведение мяча	3	Тренировка	коррекция
9	Обманные движения (финты)	3	Тренировка	коррекция
10	Отбор мяча	3	тренировка	коррекция Зачет
2.	Тактическая подготовка	16		
11	Тактика игры в атаке	4	объяснение	Анкетирование
12	Тактика игры в атаке	3	Тренировка	Наблюдение
13	Тактика игры в обороне	3	Тренировка	Коррекция
14	Тактика игры в обороне	3	тренировка	коррекция
15	Тактика игры вратаря	3	объяснение	Коррекция тестирование
3.	Общая физическая подготовка	25		
16	Строевые упражнения	4	тренировка	Наблюдение
17	Упражнения на тренажерах	3	Круговая тренировка	Тестирование
18	Беговые упражнения	3	Тренировка	Коррекция
19	Беговые упражнения	3	Тренировка	Коррекция
20	Упражнения с мячами	3	Тренировка	Коррекция
21	Упражнения с мячами	3	Круговая тренировка	Коррекция
22	Упражнения в парах	3	тренировка	Коррекция
23	Контрольный урок	3	соревнование	зачет
4.	Специальная физическая подготовка	25		
24	Скоростная подготовка	4	Тренировка	тестирование
25	Силовая подготовка	3	Тренировка	коррекция
26	Скор-сил. подготовка	3	Тренировка	коррекция
27	Развитие выносливости	3	Тренировка	коррекция
28	Развитие ловкости	3	Тренировка	коррекция
28	Борьба за мяч	3	Тренировка	коррекция
29	Борьба за мяч	3	тренировка	коррекция

30	Контрольный урок	3	Соревнование	зачет
5.	Соревнования	5	Соревнование	Соревнование
	Итого:	102		

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка- в течение учебного процесса .

Теоретические сведения должны сообщаться ученикам в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. Сведения о спортивных званиях и разрядах.

Тема 2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

Тема 3. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Воздействие на основные органы и системы под воздействием физической нагрузки.

Тема 4. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта, предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, доврачебная помощь пострадавшим. Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма. Врачебный контроль и самоконтроль. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Дневник самоконтроля спортсмена.

Тема 5. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений. Соревновательные и тренировочные нагрузки, специфические и неспецифические, различные по величине и направленности. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки. Дозирование нагрузки.

Тема 6. Спортивные соревнования, их организация и проведение. Роль соревнований в подготовке занимающихся в спортивно-оздоровительных группах. Правила соревнований в мини-футболе.

Тема 7. Основы техники и тактики мини-футбола. Понятие о спортивной технике, о тактике. Взаимосвязь техники и тактики.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных футболистов двигательными навыками.

Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременное, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные

упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен).

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка.

Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Спортивные игры: баскетбол, мини-футбол, ручной мяч.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в мини-футбол.

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегают лицом вперед, а затем спиной и т.д. По принципу «челночного» бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг) в руках, с поясом-отягощением или в куртке с отягощением. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки, по сигналу выполнение определенного задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи в стойке, с падением, в прыжке, имитация передачи броска, блокирования и т.д. То же, но подают несколько сигналов; на каждый сигнал занимающиеся выполняют определенное действие.

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй унеси», различные варианты игры «Салочки», специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке- одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держаться на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклоняться).

Упражнения с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же с отягощением. Напрыгивание на тумбу (сложенные гимнастические маты), постепенно увеличивая высоту и количество прыжков подряд. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота 4080 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.).

Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки вверх с доставанием подвешенного мяча, отталкиваясь одной и обеими ногами. То же, но делая разбег в три шага. Прыжки с места и с разбега с доставанием теннисных (набивных, волейбольных) мячей, укрепленных на разной высоте.

Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу.

Технико-тактическая подготовка.

Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке футболиста. Подводящие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты сокращения мышц, прыгучести, ловкости. Удары внутренней и внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка. Удар по летящему мячу. Удары на точность. Удары по мячу головой. Удары головой на точность.

Правила остановки мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча. Остановка, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка летящего мяча грудью. Остановка на месте, в движении вперед и назад.

Правила ведения мяча. Ведение мяча внешней частью стопы. Ведение мяча внутренней стороной стопы. Ведение мяча по прямой. Ведение, изменяя скорость. Ведение мяча, не теряя контроль над мячом. Ведение с внезапной отдачей мяча назад.

Отбор и перехват мяча. Ложный замах ногой для сильного удара. Имитация передачи партнеру. Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника. Отбор мяча в единоборстве с соперником. Отбор мяча, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

1.4 Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению мини-футбол является формирование следующих умений: определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению мини-футбол является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

В итоге реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению мини-футбол учащиеся *должны знать*:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; *и должны*

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков; заботиться о своём здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;

- находить выход из стрессовых ситуаций;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание

данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению мини-футбол учащиеся *смогут узнать*:

- значение мини-футбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий баскетболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований;
- жесты судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола; *и смогут научиться*:
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- играть в баскетбол с соблюдением основных правил; демонстрировать жесты судьи;
- проводить судейство по мини-футболу.

2.2 Условия реализации программы

Занятия будут проводиться на школьной площадке.

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Освещённость в нормах Санпина.

Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. мячи-2 шт.
2. свисток-1 шт.
3. гантели 3 шт
4. Мяч гимнастич. с ручкой
5. Обруч взрослый
6. Скакалка спортивная
7. Спортивная форма.
8. Секундомер
9. Корзина для мячей
10. Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами
11. Эспандер резиновый ленточный
12. Секундомер

2.3. Формы аттестации

Формы аттестации включают в себя следующие этапы контроля.

1. Сдача контрольных нормативов

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

2 Турнир.

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа обучающимися.

Формы подведения итогов реализации программы. Турнир среди команд объединения.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы согласно формам аттестации, еще необходимо сюда добавить протоколы и еще промежуточную аттестацию добавить (игра) и протокол к ней.

Оценочные материалы по разделу "Техническая подготовка"

Сдача контрольных нормативов

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
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
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60
	д	25	29	32	34	36	38	40	42
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197
	д	130	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0

(1 кг), м											
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	-	5	6	7	
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	-	
Для вратарей											
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

2.5 Методические материалы

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);
- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приёмов исполнения);
- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения; - методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии: Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;
- технология разноуровневого обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;

- использование дыхательных упражнений;
- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.