**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2023 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 17.08.2023 года № 158 у/д | | |  |  | | --- | --- | | СОГЛАСОВАНО  Педагогическим советом  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  (протокол от 27.05.2022 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  от 17.08.2022 года № 158 у/д | |

**Рабочая программа**

**Модуль 1**

**к дополнительной общеразвивающей программе**

**«Мини-футбол»**

физкультурно-спортивной направленности

Группа 01-96

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Год обучения: первый

Автор составитель:

Абрамов Геннадий Николаевич,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2023

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту через занятия мини-футболом, адаптация в современных условиях.

**Задачи:**

Обучающие

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных формах.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями и тактико-техническими навыками игры в мини-футбол;

- уметь использовать межпредметные понятия и знания, полученные в других предметных областях для решения командных игровых тактических задач

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовленности (ОФП)

**Содержание модуля 1**

**1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России (2 часа)**

Теория: 2 часа

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу;

- значение физической культуры.

**2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание (2 часа)**

Теория: 2 часа

- личная гигиена;

- методы закаливания.

**3. Правила игры в мини-футбол (2 часа)**

Теория: (2 часа)

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;

**4. Общая и специальная подготовка (54 часа)**

Теория (2 часа)

- понятия: выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота;

- цель общей и специальной физической подготовки;

Практика (52 часа)

- упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей;

- упражнения с набивным мечом (1-2 кг.);

- акробатические упражнения;

- упражнения в висах и упорах;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- специальные упражнения для развития быстроты;

- специальные упражнения для развития ловкости.

**5.Техника игры в мини-футбол (46 часов)**

Теория: (2 часа)

- классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол;

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях;

Практика: (44 часа)

- техника передвижения – бег;

- удары по мячу головой

- удары по мячу ногой;

- остановка мяча;

- ведение мяча;

- обманные движения (финты);

- отбор мяча, перехват мяча;

- вбрасывание мяча;

- техника игры вратаря.

**6. Тактика игры в мини-футбол (28 часов)**

Теория: (2 часа)

- понятие о тактике нападения, защиты и тактической комбинации;

- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих;

Практика: (26 час.)

- выполнение заданий по зрительному сигналу;

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча;

- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом;

- тактика нападения. Групповые действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия;

- тактика защиты. Групповые действия;

- тактика защиты вратаря;

- учебные игры.

**7. Промежуточная аттестация (2 часа)**

Тестирование-1ч, контрольные испытания-1ч.

**8. Соревнования по мини-футболу (10 часов)**

Практика: 10 часов

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий учреждения.

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 1**

**Вт, пт**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Тема занятий | Кол-во часов | | |
| Всего | Теория | Практика |
| **146** | **13** | **133** |
|  | 01.09.2023 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Значение физической культуры | 2 | 2 |  |
|  | 05.09.2023 | Правила игры в мини-футбол | 2 | 2 |  |
|  | 08.09.2023 | Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. техника передвижения – бег | 2 | 1 | 1 |
|  | 12.09.2023 | Общая и специальная подготовка.Понятия: выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота. Цель общей и специальной физической подготовки | 2 | 2 |  |
|  | 15.09.2023 | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 |  |
|  | 19.09.2023 | Техника игры в мини-футбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. техника передвижения – бег | 2 | 1 | 1 |
|  | 22.09.2023 | Общая и специальная подготовка. упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 |  | 2 |
|  | 26.09.2023 | Общая и специальная подготовка. упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 |  | 2 |
|  | 29.09.2023 | Общая и специальная подготовка. упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 |  | 2 |
|  | 03.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | 06.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | 10.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | 13.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 17.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 20.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | 24.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | 27.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | 31.10.2023 | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | 03.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 07.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 10.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | 14.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 17.11.2023 | Общая и специальная подготовка. подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 21.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | 24.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 28.11.2023 | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | 01.12.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | 05.12.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | 08.12.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | 12.12.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 15.12.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 19.12.2023 | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | 22.12.2023 | Техника игры в мини-футбол**.** Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | 26.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | 29.12.2023 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | 09.01.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Понятие о тактике нападения, защиты и тактической комбинации. выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 | 1 | 1 |
|  | 12.01.2024 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | 16.01.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 | 1 | 1 |
|  | 19.01.2024 | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | 23.01.2024 | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | 26.01.2024 | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | 30.01.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | 02.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | 06.02.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 09.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | 13.02.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты. Индивидуальные действия | 2 |  | 2 |
|  | 16.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты); | 2 |  | 2 |
|  | 20.02.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 27.02.2024 | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 01.03.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 05.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | 12.03.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 15.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | 19.03.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | 22.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | 26.03.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | 29.03.2024 | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 02.04.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | 05.04.2024 | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | 09.04.2024 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | 12.04.2024 | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | 16.04.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | 19.04.2024 | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | 23.04.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 26.04.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 03.05.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 07.05.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 14.05.2024 | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | 17.05.2024 | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | 21.05.2024 | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | 24.05.2024 | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | 28.05.2024 | Тактика игры в мини-футбол.Учебные игры | 2 |  | 2 |
|  | 31.05.2024 | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 1 «Начальный уровень»**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Какая страна считается основоположницей футбола? | 1.Бразилия  2. Англия  3. Германия | 2 |
|  | Какова численность основного состава мини-футбольной команды? | 1. 6  2. 5  3. 11 | 2 |
|  | С какого расстояния пробивается пенальти? | 1. 6 метров  2. 9 метров 3. 15 метров | 1 |
|  | На каком участке поля вратарь может играть руками? | 1. Штрафная  2. Вратарская  3. Половина поля своей команды | 1 |
|  | Сколько судей обслуживает мини-футбольный матч? | 1. 5  2. 2  3. 7 | 2 |
|  | Сколько длится один тайм в игре? | 1. 20 минут  2. 22 минут  3. 60 минут | 1 |
|  | Сколько очков начисляется в мини-футболе за победу? | 1. 1 очко  2. 2 очка  3. 3 очка | 3 |
|  | Какая страна стала первым чемпионом мира по футболу? | 1. Бразилия  2. Уругвай  3. Аргентина | 2 |
|  | Кто из футболистов носит звание «Лучший игрок в мини-футбол 20 века»? | 1. Еременко  2. Марадона  3. Роналдо | 1 |
|  | Какой из российских клубов в 2008 году выиграл Суперкубок Европы? | 1. ЦСКА  2. Зенит  3. Спартак | 2 |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 160 |
|  | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 24 |
|  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 15 |
|  | Бег на 300 м, мин | 1,10 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 6 |
|  | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,5 |
|  | Многоскоки (8 прыжков), м | 12,5 |
|  | Лазание по канату, м | 2,5 |

**Методические материалы к модулю**

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контрольосуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестацияосуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестацияобучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП),и технической подготовке для всех групп.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в мини-футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средств*а* назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановленияиспользуются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства обучения | Кол-во единиц  на группу | Степень использования в % |
| фишки-стойки для обводки | 15 | 100% |
| скакалки | 6 | 100% |
| скамейка гимнастическая | 2 | 100% |
| мячи футбольные | 3 | 100% |
| манишки | 20 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель объединения – Абрамов Геннадий Николаевич, педагог дополнительного образования, высшее профессиональное образование, стаж педагогической работы – 35 лет, в системе дополнительного образования 25 лет. Отличник народного образования, имею грамоты Департамента по физической культуре и спорта, Департамента образования администрации города Липецка, судья региональной категории по хоккею, а также действующий судья первой категории областной федерации футбола г. Липецка и любительской футбольной лиги.

**Список литературы для педагога:**

1. Кук Малькольм. Самый популярный в мире учебник футбола/Малькольм Кук, Джими Шоулдер.–М.: Астрель, 2012.–96 с.
2. О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов.–М.:Человек, 2014.–176 с.
3. «Мини-футбол». Методическое пособие.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–496 с.
4. Звезды липецкого спорта. История развития спорта в Липецкой области.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.
5. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.– 160 с.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпиского образования/В.С. Родиченко и др.; Олмипийский комитет Росии.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
7. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.
8. Кочетков А.П. Управление футбольной командой/А.П. Кочетков.–М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Изательство АСТ», 2002.–192 с.
9. Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).