

*ГБПОУ Уфимский профессиональный колледж
имени Героя Советского Союза Султана Бикеева*



**Дополнительная общеобразовательная
программа физкультурно-спортивной
направленности
секция «мини-футбол»
на 2023–2024 учебный год**

Педагог доп. образования: **Резяпов Николай Александрович**
Курс, группа: **I–IV курсы**
Срок реализации **10 месяцев (360 часов)**

Подпись преподавателя _____

« _____ » _____ 20__ г

2024 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Календарно–тематический план
3. Содержание образовательной программы
4. Методическое обеспечение образовательной программы
5. Список литературы

1. Пояснительная записка.

Данная программа разработана в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», а так же в соответствии с письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06 – 1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»

Футбол социально значимый и чрезвычайно востребованный в настоящее время вид спорта. Нельзя забывать о том, что футбол активно способствует развитию основных двигательных качеств человека: быстроты и точности движений, ловкости, силы и выносливости, развивает мышечную массу и мыслительные способности занимающихся.

Огромная тяга детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как *важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия*. В процессе занятий футболом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности, процветают насилие, наркомания, презрение к более слабому, материально не обеспеченному или социально не защищенному человеку. Все эти пороки, к сожалению, рвутся и в общеобразовательные учреждения нашего города, тем важнее противопоставить им такое сильное оружие, как футбол.

Цель:

Воспитание гармонично развитой личности, с чувством гражданской ответственности и активной жизненной позиции, посредством приобщения к занятиям футболом .

Задачи:

Образовательная:

1. научить правильно дышать и двигаться на футбольном поле,
2. научить технично работать с мячом, грамотно выполнять необходимые перестроения и действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
3. сформировать начальные навыки игрока-футболиста: знание правил поведения на поле, общения с судьями, товарищами по команде и соперниками, правильную реакцию на замечания и подсказки тренера, на поведение болельщиков и зрителей.

Развивающая:

1. развить хорошую общефизическую подготовку.
2. привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать.
3. развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых.
4. снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательная:

1. привить любовь к Родине, уважение к флагу и гимну нашей страны,
2. развивать чувство патриотизма,
3. сформировать у обучаемого чувство гражданской ответственности и активной жизненной позиции, ценных нравственных и морально-волевых качеств,
4. стереть национальные и имущественные различия между игроками футбольной команды,
5. укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми.

Данная образовательная программа относится к физкультурно-спортивной направленности и рассчитана на самый широкий круг обучаемых. С ее помощью можно заниматься футболом с детьми, не имеющими специальной подготовки, им необходимо лишь иметь медицинский допуск для посещения занятий. Возраст детей, занятых в реализации данной дополнительной образовательной программы 16 - 20 лет. Срок реализации программы - 1 год на 360 часов по 9 часов в неделю.

Этот этап обучения и возраст детей, характеризуется тем, что занимающиеся совершают движения без сознательного регулирования и управления собой, не могут длительно выполнять однообразные упражнения, часто отвлекаются. Поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр.

Образовательная программа разбивается на два этапа:

Обучение реализуется посредством проведения учебно-тренировочных занятий, участия в соревнованиях и футбольных турнирах, товарищеских встреч с более мастеровитыми игроками, телевизионных коллективных просмотров и последующих обсуждений игр с участием сильнейших отечественных и зарубежных команд.

Ожидаемые результаты.

По окончанию первого года обучения

Обучаемые должны знать:

- правила футбола,
- правила поведения на футбольном поле,

Уметь:

- вести, принимать мяч стопой, голенью, бедром, головой.
- останавливать мяч стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой.
- производить удары по мячу различными частями ног и головой.

Иметь навыки обращения с мячом,

Иметь навыки игры на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полу-защитник, нападающий.

В течении года обучаемые, сформированные в футбольную команду, должны принимать участие во внутренних и районных соревнованиях, занимая в них призовые места.

По окончанию второго года обучения

Обучаемые должны уверенно знать:

- правила футбола,
- знать свои игровые позиции,

Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками на футбольном поле,
- понимать жесты и сигналы судьи,
- правильно реагировать на поведение болельщиков,
- уважительно относиться к атрибутам проведения футбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,
- свободно обращаться с мячом, уверенно контролируя его различными частями тела, иметь понятие о теории футбола,
- осознавать свою игровую позицию и активно выполнять свойственные этой позиции функции.

Иметь чистую и опрятную футбольную форму.

В течение года обучаемые, объединенные в футбольную команду, должны выступать в районных и городских соревнованиях, занимая при этом призовые места.

**Календарно – тематический план
спортивной секции «Мини – футбол»
(сентябрь – декабрь 2022 г.)**

№	Тематика занятий (Общая форма)	Количество о теоретиче- ских часов	Количество практическ их часов	Всего часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Общая физическая подготовка	1	2	3	02.09
2	Разминка. Общая физическая подготовка. Обучение передаче мяча.	1	2	3	
3	Разминка. Общая физическая подготовка. Обучение передаче мяча.	1	2	3	
4	Разминка. Обучение остановке мяча и мгновенной передачи. Игра в «квадрат».	1	2	3	
5	Разминка. Общая физическая подготовка Обучение остановке мяча.	1	2	3	
6	Разминка. Общая физическая подготовка. Бег на выносливость	1	2	3	
7	Разминка. Совершенствование навыков остановке мяча и передачи.	1	2	3	
8	Разминка. Сдача нормативов. Контрольная игра.	1	2	3	
9	Разминка. Специальная физическая подготовка Обучение ударам мяча.	1	2	3	
10	Разминка. Специальная физическая подготовка Обучение ударам мяча.	1	2	3	
11	Разминка. Специальная физическая подготовка Совершенствование навыков удара мяча.	1	2	3	
12	Разминка. Специальная физическая подготовка Обучение удару мяча с лета.	1	2	3	30.09
13	Разминка. Совершенствование навыков удара мяча с лета.	1	2	3	02.10
14	Товарищеский матч.	1	2	3	
15	Разминка. Техническая подготовка Обучение удару мяча головой.	1	2	3	
16	Разминка. Сдача нормативов. Контрольная игра	1	2	3	
17	Разминка. Техническая подготовка Обучение отбору мяча у соперника.	1	2	3	
18	Товарищеский матч.	1	2	3	
19	Разминка. Тактическая подготовка Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	2	3	
20	Разминка. Тактическая подготовка Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	2	3	
21	Разминка. Тактическая подготовка Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной).	1	2	3	
22	Товарищеский матч.	1	2	3	
23	Товарищеский матч.	1	2	3	

24	Товарищеский матч.	1	2	3	30.10
25	Товарищеский матч.	1	2	3	01.11
26	Разминка. Сдача нормативов. Контрольная игра.		3	3	
27	Разминка. Учебная игра.		3	3	
28	Разминка. Учебная игра.		3	3	
29	Подача заявок. Матч открытия Чемпионата по мини футболу УПК Жеребьевка. Ознакомление с регламентом.	1	2	3	
30	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
31	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
32	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
33	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
34	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу. Просмотр ЧМ по футболу 2022 Открытие последующие игры.		3	3	
35	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу.		3	3	
36	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу.		3	3	29.11
37	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	02.12
38	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
39	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
40	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
41	Разминка. Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
42	Разминка Чемпионат УПК по мини-футболу		3	3	
43	Разминка Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
44	Разминка Чемпионат УПК по мини футболу. Просмотр ЧМ по футболу 2022 Финал.		3	3	
45	Разминка Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
46	Разминка Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
47	Разминка Чемпионат УПК по мини футболу		3	3	
48	Разминка Чемпионат УПК по мини футболу Награждение участников. Подведение итогов.		3	3	27.12
	ИТОГО:	26	118	144	

(Январь – Июнь 2022 г.)

№	Тематика занятий	Количество теоретических часов	Количество практических часов	Всего часов	Дата
1	Техника безопасности на занятиях по мини футболу. Общая физическая подготовка	1	2	3	13. 01
2	Общая физическая подготовка Обучение передаче мяча.	1	2	3	
3	Общая физическая подготовка Обучение передаче мяча.	1	2	3	
4	Общая физическая подготовка Обучение остановке мяча.	1	2	3	
5	Общая физическая подготовка Обучение остановке мяча.	1	2	3	

6	Общая физическая подготовка Обучение передаче мяча.	1	2	3	
7	Совершенствование навыков остановке мяча. Специальная физическая подготовка	1	2	3	
8	Совершенствование навыков передаче мяча. Специальная физическая подготовка	1	2	3	
9	Специальная физическая подготовка Обучение ударам мяча.	1	2	3	
10	Специальная физическая подготовка Обучение ударам мяча.	1	2	3	
11	Специальная физическая подготовка Совершенствование навыков удара мяча.	1	2	3	
12	Техническая подготовка Обучение удару мяча слета.	1	2	3	31.01
13	Разминка. Сдача нормативов. Контрольная игра.	1	2	3	03.02
14	Техническая подготовка Обучение остановке мяча после отскока.	1	2	3	
15	Техническая подготовка Обучение удару мяча головой.	1	2	3	
16	Техническая подготовка Совершенствование навыков удара мяча головой.	1	2	3	
17	Техническая подготовка Обучение отбору мяча у соперника.	1	2	3	
18	Техническая подготовка Обучение отбору мяча у соперника.	1	2	3	
19	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Тактическая подготовка	1	2	3	
20	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Тактическая подготовка	1	2	3	
21	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Тактическая подготовка	1	2	3	
22	Разминка. Сдача нормативов. Контрольная игра.	1	2	3	
23	Совершенствование исполнения технических элементов.	1	2	3	
24	Совершенствование ударов мяча по воротам. Тактическая подготовка	1	2	3	28.02
25	Совершенствование ударов мяча по воротам. Тактическая подготовка	1	2	3	03.03
26	Учебная игра.		3	3	
27	Товарищеский матч.		3	3	
28	Разминка. Сдача нормативов. Контрольная игра.		3	3	
29	Подача заявок. Матч открытия Кубок им. Героя Советского Союза Султана Бикеева по мини футболу УПК. Жеребьевка. Ознакомление с регламентом.	1	2	3	14.03
30	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
31	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	

32	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
33	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
34	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
35	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
36	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	31.03
37	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	02.04
38	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
39	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
40	Кубок по мини Групповой раунд.		3	3	
41	Кубок по мини футболу Групповой раунд		3	3	
42	Кубок по мини футболу Групповой раунд		3	3	
43	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
44	Кубок по мини футболу Групповой раунд.		3	3	
45	½ финала. Кубок по мини футболу		3	3	
46	½ финала. Кубок по мини футболу		3	3	
47	Матч за 3 место. Кубок по мини футболу		3	3	
48	Финал. Кубок по мини футболу. Награждение.	1	2	3	30.04
49	Товарищеские матчи	1	2	3	05.05
50	Товарищеские матчи	1	2	3	
51	Товарищеские матчи	1	2	3	
52	Совершенствование всех индивидуальных и групповых навыков Техническая подготовка	1	2	3	
53	Совершенствование всех индивидуальных и групповых навыков Техническая подготовка	1	2	3	
54	Совершенствование всех индивидуальных и групповых навыков Специальная физическая подготовка	1	2	3	
55	Совершенствование всех индивидуальных и групповых навыков Специальная физическая подготовка	1	2	3	
56	Совершенствование всех индивидуальных и групповых навыков Специальная физическая подготовка	1	2	3	
57	Совершенствование всех индивидуальных и групповых навыков Специальная физическая подготовка	1	2	3	
58	Совершенствование всех индивидуальных и групповых навыков Специальная физическая подготовка	1	2	3	
59	Разминка. Сдача нормативов. Контрольные игры.	1	2	3	
60	Разминка. Сдача нормативов. Контрольные игры.	1	2	3	30.05
61	Товарищеские матчи.		3	3	02.06
62	Товарищеские матчи.		3	3	
63	Товарищеские матчи.		3	3	
64	Товарищеские матчи.		3	3	
65	Товарищеские матчи.		3	3	
66	Правила игр, история спорта, правила	2	1	3	

	судейства. Контрольные игры.				
67	Правила игр, история спорта, правила судейства. Контрольные игры.	2	1	3	
68	Поведение в экстремальных ситуациях, личная гигиена, медицина. Контрольные игры.	2	1	3	
69	Поведение в экстремальных ситуациях, личная гигиена, медицина. Контрольные игры.	2	1	3	
70	Товарищеский матч.		3	3	
71	Товарищеский матч.		3	3	
72	Разминка. Сдача нормативов. Контрольная игра.		3	3	27.06
	ИТОГО:	47	169	216	
	1-е полугодие	26	118	144	
	2-е полугодие	73	287	360	

3. Содержание образовательной программы

Занятие состоит из следующих частей:

1. Разминка 15-20 мин.
2. Основная учебная часть 65-20 мин.
3. Игровая часть 30-60 мин.
4. Восстановление 5-10 мин.
5. Разбор занятия и подведение итогов 5-10 мин.

Занятия по общей физической подготовке.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 м.) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек.

- Бег на выносливость 200,400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Спортивные игры: волейбол, баскетбол, гандбол.

Во втором полугодии, занимающиеся продолжают выполнять вышеизложенные упражнения, увеличивая частоту и нагрузку, изменяя порядок выполнения комплексов упражнений и их сочетаний, улучшая качество исполнения.

Занятия по специальной физической подготовке.

На этих занятиях рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед

- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.

- Бег змейкой.

- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.

- Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

- Подвижные игры.

- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов

- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.

- Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.

- Жонглирование мячом.

- Преодоление полосы препятствий.

- упражнения в равновесии.

- Гимнастические упражнения

- Упражнения с обручами и скакалками.

Во время второго года обучения юных футболистов более целенаправленно развиваются и совершенствуются двигательные навыки, в первую очередь быстрота, ловкость, координация движений и гибкость, вводятся упражнения с небольшими отягощениями. Применяемые упражнения на силу обязательно чередуются с упражнениями на быстроту. Обучаемые учатся умению расслаблять мышцы, самостоятельно восстанавливаться после перенесенных нагрузок и выполненных комплексов упражнений. Особое внимание уделяется правильному и своевременному выполнению упражнений как индивидуально, так и в составе команды, умению самостоятельно воспроизвести отдельные, наиболее часто применяемые комплексы упражнений и отдельные задания.

Занятия по технической подготовке.

В этом разделе рассматриваются удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полуката, резаные, через себя и др.

Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча: ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с обеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

На втором году обучения, который является вторым этапом учебно-тренировочного процесса, осуществляется переход от простого изучения и многократного повторения изученных приемов, к их применению в игровых условиях. В начале выполняются удары на технику и точность, а затем требования повышаются до выполнения точных ударов на дальность и силу в игровых условиях. Вводится сопротивление партнера при выполнении упражнения, активность сопротивления при этом постоянно повышается. Обучаемые второго года обучения изучают более сложные технические приемы:

Удары с полулета,

Удары с лета.

Остановки мяча туловищем.

Остановки мяча головой.

Комбинации подобных приемов и т. п.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

Занятия по тактической подготовке.

В этом разделе рассматриваются передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общекомандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

- упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

- Упражнения 2x1, 3x1, 4x1, 5x1 с задачей отобрать мяч.

- Игра 3x3 без вратарей и 4x4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

На втором году обучения необходимо активно продолжать осваивать основные индивидуальные и групповые тактические действия. Одновременно продолжается обучение индивидуальным тактическим действиям с учетом склонностей, желаний и возможностей каждого обучаемого. При этом особое внимание уделяется индивидуальным особенностям, способностям, физическому развитию, уровню технических и тактических умений каждого юного футболиста. На этом этапе обучения, исходя из общих командных задач, которые ставятся перед обучающимися по изучению системы игры или общекомандных тактических действий, я, как тренер, разрабатываю ряд упражнений игровых комбинаций, «обыгрывая» юных футболистов на определенных местах в команде. Основой для определения игрового амплуа юного футболиста служат его склонности и возможности, желание и умение выполнять определенные игровые действия на футбольном поле.

Теоретическая подготовка.

- На каждом занятии выделено время для теоретической подготовки которая имеет конкретные цели и задачи. Все изучаемое в теории закрепляется в последующих практических занятиях.

Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.

- Анализ событий, происходящих в мировом футболе.

- Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.

- Решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.
- Знакомство обучаемых с основными правилами наиболее популярных видов спорта.
- Знакомство с историей, достижениями, успехами советского и российского спорта.
- Формирование навыков личной гигиены, наличие чистой и опрятной спортивной одежды и обуви.
- Знание простейших способов оказания первой медицинской помощи.
- Знание техники безопасности, правил поведения в спортивном зале или на футбольном поле в экстремальных ситуациях: при пожаре, поражению электрическим током, наводнении, противоправных действий других лиц, угрозе террористических акций и т.п.
- Чтение книг по спортивной тематике.
- Просмотр видео и телетрансляций с последующим их обсуждением.
- Организация посещений матчей ФК Уфа

Учебные, товарищеские и контрольные игры.

- Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.
- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4х4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.
- То же на большом поле по правилам футбола.
- Контрольные игры с более сильными командами
- Участие в районных и городских турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

Прогнозируемые результаты:

По окончании первого полугодия

В течение этого времени обучаемые, сформированные в футбольную команду, должны принимать участие во внутренних и районных соревнованиях, занимая в них призовые места.

По окончании второго полугодия

В течение года обучаемые, объединенные в общую футбольную команду, должны выступать в городских соревнованиях, занимая при этом призовые места.

4. Методическое обеспечение образовательной программы.

Организация занятий с юными футболистами, подбор средств и методов их обучения, определение степени нагрузки, проводится с учетом возрастных особенностей детского организма.

Возраст занимающихся 15-20 лет и поэтому к ним наиболее эффективно применяются игровые методы тренировок, помимо футбола активно проводятся подвижные игры по упрощенным правилам, неоднократно повторяются группы упражнений постоянно чередуя их местами, чаще обсуждается с занимающимися ход игр, ставятся перед ними конкретные и перспективные цели.

Основными методами обучения юных футболистов являются:

1. наглядный метод обучения, включающий в себя:

Показ, исполнение педагогом и (или) лучшими обучаемыми определенных приемов и упражнений. Показ видеоматериалов.

2. словесный метод обучения: беседы, анализ событий, происходящих в современном футболе.

3. практические методы обучения: тренировки, товарищеские и учебные игры.

В ходе реализации данной образовательной программы также активно используются методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

Объяснительно-иллюстративные методы обучения: дети воспринимают и усваивают готовую информацию, которую до них доводит тренер.

Репродуктивные методы обучения: дети на тренировках самостоятельно воспроизводят освоенные приемы и изученные упражнения.

Частично-поисковые методы обучения: дети коллективно, в составе футбольной команды, разрабатывают новые тактические схемы игры, предлагают расстановку игроков на футбольном поле, самостоятельно определяют или изменяют игровые функции отдельных членов команды.

Основная форма организации деятельности детей на занятии является групповая форма занятий, однако, как исключение, может применяться и индивидуальная форма занятий, например, для отработки плохо выполняемого технического элемента, уяснения некоторых теоретических моментов игры, правил футбола.

В воспитательной работе уделяется индивидуальное внимание к трудным подросткам: доброжелательность, терпение, и выдержка педагога и единый комплекс требований, предъявляемых к занимающимся со стороны тренера, семьи и школы.

По окончании данной образовательной программы обучаемые могут перейти к учебно-тренировочным программам обучения футболу.

Материальная база.

Крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,
футбольное поле,
раздевалка,
душевая (ожидается)
комната для тренера и судей,
помещение для хранения инвентаря и спортивной формы,
футбольные, мини-футбольные ворота
мячи,
сетки,
форма,
манишки,
скакалки,
аптечка,
свисток,
секундомер

Интернет ресурс УПК <https://vk.com/sportslifeupk>; *Беседа/VK/мини-футбол*

5. Список литературы и электронных ресурсов:

- 1) Погамаев М.Е., Быстрицкий Д.Ю., Бикмаев М.А., Политика О. И. Мини – футбол в школе. – Уфа: Курс лекций: Издательство ИРО РБ, 2012 г.
- 2) Годик М. А., Мосягин С. М., Швыков И. А. Библиотека футбола, 2008
- 3) Лаптенва А. П., Сучилина А.А. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. - М., 1981 г.
- 4) « Правила игры в футбол » Сборник. Астрель АСТ , М., 2001
- 5) Поурочная программа подготовки футболистов /под ред. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. «Граница», 2008. 272с.
- 6) Исангужин Г.А. , Резяпов Н.А.,Методическая разработка дополнительной общеобразовательной программы физкультурно - спортивной направленности секции «мини – футбол» на тему: Приемы обработки мяча.2013 г.
- 7) Интернет ресурс <http://baiduksergei.blogspot.ru/>
- 8) Интернет ресурс <http://www.offsport.ru/>
- 9) Интернет ресурс: INSTAGRAM (множественные видео материалы)
- 10) Интернет ресурс: VK/Спортивная жизнь УПК/Видео
- 11) Интернет видео ресурс: YouTube (все многочисленные материалы ссылаются на данный сервер)

- понедельник

- 1) Лит. Чтение на родном языке
- 2) Русский язык
- 3) родной язык
- 4) окружающий

Вторник

- 1) литер. Чтение
- 2) математика
- 3) русский язык
- 4) окружающий мир

среда

- 1) литер. Чтение
- 2) русский язык
- 3) математика
- 4) физкультура

четверг

- 1) русский язык
- 2) математика
- 3) лит. Чтение
- 4) технология

пятница

- 1) литер. Чтение
- 2) русский язык
- 3) математика
- 4) изо / музыка (очередно по неделям)
- 5) физкультура