

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ № 4  
ИМЕНИ КАВАЛЕРА ОРДЕНА КРАСНОЙ ЗВЕЗДЫ СЕРГЕЯ НИКОЛАЕВИЧА МАЛИКА  
И КАВАЛЕРА ОРДЕНА МУЖЕСТВА АНДРЕЯ НИКОЛАЕВИЧА ЛИВЕРОВСКОГО  
Г. СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

**ПРИНЯТА:**

на заседании педагогического совета  
МБОУ лицей № 4 г. Славянска-на-Кубани  
от «31» августа 2023 г. протокол № 1

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ лицей № 4  
города Славянска-на-Кубани  
\_\_\_\_\_ И. В. Шутенко  
приказ № 441 от «01» сентября 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 1 год: 136 часов

Возрастная категория: от 11 до 14 лет

Состав группы: до 20 человек

Форма обучения: очная

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер Программы в Навигаторе: 26014

**Автор-составитель:**

Богодистова Екатерина Александровна,  
учитель физической культуры

Славянск-на-Кубани, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты</b>	3
	Пояснительная записка	3
	Нормативно-правовая база	3
	Цель и задачи программы	8
	Содержание программы	10
	Планируемые результаты	14
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации</b>	16
	Календарный учебный график	16
	Условия реализации программы	21
	Формы аттестации	21
	Оценочные материалы	24
	Методические материалы	27
	Список литературы	31

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективным средством физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место, он развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Программа «Баскетбол» направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить учащихся к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

В программе подобраны специальные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом, которые создают неограниченные возможности для развития, прежде всего, координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических

знаний, практических умений и навыков. Данная рабочая программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа является модифицированной и разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол 11 – 14 лет», Богодистовой Екатерины Александровны, учителя физической культуры высшей категории, принятой на заседании педагогического совета от 30 августа 2023 года, утвержденной 01.09.2023 г. Приказ № 426.

### **Нормативно-правовые основания для разработки Программы**

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. От 17.02.2023);
2. Федеральный закон от 14 апреля 2023 г. № 124-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р.;
5. Распоряжение Губернатора Краснодарского края от 29 марта 2023 г. № 71-р «Об организации оказания государственных мер в сфере образования при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг на территории Краснодарского края»;
6. Концепция технологического развития на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 20.05.2023 г. № 1315-р;
7. Концепция информационной безопасности детей в Российской Федерации, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 апреля 2023 г. № 1105-р;
8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;
9. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;
10. Изменения в Федеральные государственные образовательные стандарты в части воспитания обучающихся (приказ Минпросвещения России от 11.12.2020 г. № 712);
11. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года;
12. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629

- «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
13. Приказ Министерства Просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196» (Далее – Приказ № 533);
  14. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  15. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;
  16. Приказ Министерства просвещения РФ от 15 апреля 2019 года № 170 «Об утверждении методики расчета показателя национального проекта «Образование» «Доля детей в возрасте от 5 до 18 лет, охваченных дополнительным образованием»;
  17. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
    18. Письмо Минобрнауки РФ «О направлении методических рекомендаций по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей» № ВК-1232/09 от 28 апреля 2017 года;
    19. Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (Приложение к письму Минобрнауки России от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);
    20. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;
    21. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 2020 г.;
  22. Устав муниципального общеобразовательного учреждения лицей № 4 имени кавалера ордена Красной Звезды Сергея Николаевича Малика и кавалера ордена Мужества Андрея Николаевича Ливеровского г. Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район.

**Направленность программы физкультурно-спортивная**, так как она сконцентрирована на укреплении здоровья, формировании навыков здорового образа жизни, двигательных умений и навыков физкультурно-спортивной деятельности, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. А также для организации и проведения игры в мини-футбол необходим минимальный набор спортивного инвентаря и оборудования. В тоже время мини-футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в кружке является не только технико-тактическая подготовка юных баскетболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более

высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В занимающейся группе решаются определённые задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям баскетболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в баскетбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами баскетбола; участие в соревнованиях по баскетболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории баскетбола, технике и тактике, правил игры в баскетбол.

**Новизна программы** заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по баскетболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия по этой программе позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, т. к. количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе, недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Реализация программы, восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у учащихся в связи с высокой учебной нагрузкой. Систематические занятия мини-баскетболом способствуют развитию у учащихся: силы, быстроты, выносливости, решительности, чувства коллективизма, а также улучшают деятельность центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной системы и др., что плодотворно сказывается на здоровье занимающихся.

**Отличительные особенности данной программы от уже существующей:** программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение более глубоких приемов избранного вида спорта. Также особенностью программы является то, что имеется возможность заняться мини-футболом с «нуля» тем учащимся, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол».

#### **Адресат программы**

Программа «Баскетбол» рассчитана на учащихся 11 – 14 лет (мальчики, девочки).

Прием учащихся на программу дополнительного образования «Баскетбол» осуществляется на основе свободного выбора. Любой ребенок

ИМЕЕТ



право быть зачисленным в состав учебной группы на основе медицинских показаний. Набор в группу проводится независимо от уровня подготовки и пола учащихся.

Для детей, зачисляемых в объединение, предусматривается обследование в медицинском учреждении один раз в год по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Накануне соревнований учащиеся проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Деятельность учащихся по программе может реализовываться через групповую форму обучения в одновозрастных и разновозрастных группах, а также индивидуально. На занятиях применяется дифференцированный, индивидуальный подход к каждому учащемуся.

### **Уровень развития детей**

При реализации программы учитываются возрастные характеристики учащихся, их общее физическое развитие, психологическая устойчивость, желание заниматься игровыми видами спорта, умение учитывать мнение своих сверстников, определенный уровень знаний и умений.

Требования к «входным» знаниям, умениям и навыкам учащегося, необходимым при освоении данной дисциплины включают:

- знание правил техники безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знание правил проведения простейших игр, эстафет;
- знание основ ЗОЖ;
- знание правил поведения во время игр;
- умение выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- умение проявить смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владение мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

*Личностные характеристики.* По темпераменту, характеру, способностям учащиеся могут отличаться.

*Количество обучающихся в группе* – до 20 человек. Как правило, занятия проводятся всем составом, по звеньям или в соответствии с календарным учебным графиком.

### **Уровень программы, объем и сроки реализации**

**Программа реализуется на ознакомительном уровне.**

**Срок реализации программы:** 1 год (136 часов).

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий:** общее количество часов в год – 136 часов, 4 часа в неделю;

занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, где учебный час для детей от 11 до 14 лет – 40 – 45 минут, продолжительность перемены –

10 минут.

### **Особенности организации образовательного процесса**

В процессе занятий сочетаются индивидуальная, групповая и коллективная формы работы.

Задания по программе построены на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке, проводятся после всех занятий основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.3648-20.

Для более качественного освоения предметного содержания **занятия подразделяются на три типа:** с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

– **образовательно-познавательной направленности:** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее разученного учебного материала;

– **образовательно-предметной направленности:** используются для формирования обучения практическому материалу разделов подвижных игр, спортивных игр;

– **образовательно-тренировочной направленности:** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируют представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

**Виды занятий** подбираются с учетом цели и задач, физических и индивидуальных возможностей учащихся, специфики содержания данной образовательной программы и возраста учащихся.

Занятия в рамках программы проводятся в **форме:**

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.

Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

### **Особенности построения курса и его содержания**

Занятия проводятся, в основном, в игровой и соревновательной формах. Баскетбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков: преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться.

Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия. Программа «Баскетбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать баскетбольные навыки. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе являются секционные, практические занятия и выездные мероприятия. Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники баскетбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы** – формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладение техникой и тактикой игры в Баскетбол и ее основными правилами.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи**.

#### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в баскетболе;
- освоение знаний о баскетболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники забрасывания мяча в кольцо;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение базовых технических приемов игры;

**Воспитательные:**

- формирование у учащихся интереса и любви к баскетболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание баскетбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх;
- воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

**Программа способствует:**

- приобретению учащимися теоретических сведений о баскетболе;
- овладению приемами техники и тактики игры в баскетболе;
- приобретению навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

В ходе изучения данной программы по баскетболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

**Практический раздел программы предусматривает:**

- овладение техникой основных приёмов нападения и защиты;

- формирование навыков деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- приобретение навыков организации и проведения самостоятельных занятий по мини-футболу;
- содействие общему физическому развитию и направленное совершенствование физических качеств применительно к данному виду спорта.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план по программе «Баскетбол»

№ п/п	Наименование раздела, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Теоретические занятия</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.1	Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития баскетболу. Год рождения баскетболу. Основатель игры в баскетболу. Родина баскетболу. Первые шаги баскетболу в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; анализ положения о соревнованиях по баскетболу.
1.2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	2	1	1	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания».
1.3	Правила соревнований по баскетболу -.	2	1	1	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала. тестирование
<b>2</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>124</b>	<b>16</b>	<b>108</b>	
2.1	Общая физическая подготовка	52	8	44	выполнение нормативов по общей физической подготовке.
2.2	Специальная физическая подготовка	36	4	36	выполнение нормативов по физической подготовке.
2.3	Техническая и тактическая подготовка	36	4	32	Выполнение нормативов по технической и тактической подготовке
<b>3</b>	<b>Соревнования и судейство</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	

3.1	Инструкторская и судейская практика	2	-	2	умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП; - умение обучать технике упражнений; - умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.
3.2	Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ. Контрольные игры и соревнования.	4	-	4	участие в соревнованиях по мини-футболу среди школьников. Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
<b>ИТОГО</b>		<b>136</b>	<b>19</b>	<b>117</b>	

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Теоретические занятия (6 часов)

**1.1 Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в баскетболу. Родина баскетболу . Первые шаги баскетболу в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ. – 2 часа**

Теория. Краткий обзор возникновения и развития баскетболу.

Год рождения баскетболу . Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.

Практика. Участие в беседе, краткий пересказ учебного материала, защита доклада по теме, анализ положения о соревнованиях по мини-футболу.

Формы контроля: участие в беседе, краткий пересказ учебного материала, защита доклада по теме, анализ положения о соревнованиях по мини-футболу.

**1.2 Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности – 2 часа**

Теория. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких

спортивных результатов. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях мини-футболом. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой медицинской помощи (до врача).

Практика. Составление таблицы «Мой режим дня и питания». Практическая работа «Оказание первой до врачебной медицинской помощи».

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; защита доклада по теме. Составление таблицы «Мой режим дня и питания».

### **1.3 Правила соревнований по баскетболу – 2 часа**

Теория. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Начало игры и подачи. Перемена подачи. Удары по мячу. Игра двоих. Переход средней линии. Выход мяча из игры. Проигрыш очка или подачи. Счет и результат игры. Правила мини-футбола. Положение о соревнованиях по мини-футболу. Способы проведения соревнований: круговой, с выбиванием, смешанный. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств.

Практика. Практическая работа «Правила соревнований и методика судейства по баскетболу».

Формы контроля: участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; защита доклада по теме; тестирование.

## **Раздел 2. Практические занятия (124 часа)**

### **2.1 Общая физическая подготовка – 52 часа**

Теория. Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки.

Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие.

Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног.

Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

Формы контроля: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

### **2.2 Специальная физическая подготовка – 36 часов**

Теория. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передачи мяча. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передач. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов.

Практика. Прыжковые упражнения, имитация нападающего удара, имитация блокирования. Упражнения с набивными и теннисными мячами,

развитие быстроты реакции, наблюдательности, координации. Смена игровых действий и перемещений по сигналу тренера. Игры и эстафеты с препятствиями. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом. Необходимые упражнения для выполнения приема и передач мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук в положении руки вперед, в стороны, вверх. Развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча в прыжке из-за головы двумя руками через сетку.

Формы контроля: выполнение нормативов по физической подготовке.

### **2.3 Техническая и тактическая подготовка – 36 часов**

Теория. Специальные технические приемы перемещения, подачи, передачи, нападающие удары, блокирование. Научить принимать правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях. Умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия. Умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Практика. Стойка мини-футболиста, поза готовности к перемещению и выходу в исходное положение для выполнения технического приема.

Передача мяча сверху двумя руками вверх-вперед (в опорном прыжке) Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Верхняя прямая подача мяча. Передача мяча в прыжке. Передача мяча двумя руками назад. Прямой нападающий удар. Одиночное блокирование.

Обучение учащихся тактическим действиям, индивидуальным, групповым, командным, в нападении и защите. Во время игры наблюдение за партнером и соперником. Наблюдение за траекторией полета мяча и умение быстро принять правильное решение, как действовать в данной ситуации. Обратить внимание на расположение игроков на площадке, (в какое место площадки) отправлять мяч, какой игровой прием применить.

Формы контроля: выполнение нормативов по технической и тактической подготовке.

## **Раздел 3. Соревнования и судейство (6 часов)**

### **3.1 Инструкторская и судейская практика – 2 часа**

Практика. Тестирования и проведение тестов по правилам мини-футбола. Тестирования и проведение тестов по официальным правилам мини-футбола. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, по обучению перемещениям, приёму и передаче мяча, нижней и верхней прямой подаче. Судейство на учебных играх в своей группе (по упрощённым правилам).

Формы контроля: умение самостоятельно проводить разминку, занятие



ОФП; обучать технике упражнений; умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.

### **3.2 Итоговое занятие. Инструктаж по ТБ. Контрольные игры и соревнования. – 4 часа**

Практика. Участие в внутри школьных соревнованиях, товарищеских матчах. Участие в районных и городских соревнованиях.

Формы контроля: участие в соревнованиях по мини-футболу среди школьников. Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

*Личностными результатами обучения по программе «Баскетбол» являются умения:*

- укреплять здоровье, развивать основные физические качества и повышать функциональные способности; развивать выносливость;
- развивать скоростные и скоростно-силовые способности.

*Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:*

- соблюдать нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела.

*Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:*

- освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча; техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; освоение тактики игры.

**Учащийся получит возможность научиться:**

- приемам техники и тактики; владеть техникой основных приёмов нападения и защиты;
- владеть навыками деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования;
- владеть навыками организации и проведения самостоятельных занятий по мини-футболу.
- участвовать в игре и организовывать самостоятельные занятия.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «БАСКЕТБОЛ»

№	Дата проведения		Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
	план	факт					
1			Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Инструктаж по ТБ.	2	- групповые, теоретические и практические занятия;	МБОУ лицей № 4	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; анализ положения о соревнованиях по мини-футболу
2			Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности	2	- групповые, теоретические и практические занятия;	МБОУ лицей № 4	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; составление таблицы «Мой режим дня и питания.
3			Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	- групповые, теоретические и практические занятия; - тестирование	МБОУ лицей № 4	участие в беседе; краткий пересказ учебного материала; тестирование.
4			Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	- инструкторская и судейская практика учащихся.	МБОУ лицей № 4	умение самостоятельно проводить разминку, занятие ОФП;

							- обучать технике упражнений; - умение организовывать и проводить, оценивать результаты внутришкольных соревнований.
5			Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - учебно-тренировочная игра; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
6			Контрольная игра.	2	- соревнование.	МБОУ лицей № 4	участие в соревнованиях по мини-футболу среди школьников. Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
7			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - учебно-тренировочная игра; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
8			Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - эстафеты с передачей	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической

					мяча;		подготовке
9			Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2	- отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы; - эстафеты с передачей мяча.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
10			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2	- сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
11			Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2	- сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
12			Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	- эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
13			Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	- сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
14			Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - учебно-тренировочная игра; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
15			Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	2	- игры, развивающие физические способности; - бег с остановками и	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической

					изменением направления.		и технической подготовке
16			Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	- эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
17			Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2	- сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
18			Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	- сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
19			Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	- эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
20			Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
21			Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	- сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
22			Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2	- игры, развивающие физические способности; - бег с остановками и изменением направления.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической

							подготовке
23			Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	- сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
24			Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
25			Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
26			Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
27			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	- эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
28			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	- игры, развивающие физические способности; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
29			Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
30			Упражнения для развития ловкости.	2	- игры, развивающие	МБОУ	Выполнение

			Передачи мяча в движении.		физические способности; - бег с остановками и изменением направления; - сдача контрольных нормативов.	лицей № 4	нормативов по общей физической и технической подготовке
31			Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	- инструкторская и судейская практика учащихся.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
32			Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
33			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
34			Контрольная игра.	2	- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
35			Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	- эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
36			Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	- игры, развивающие физические способности; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

37			Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
38			Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	- игры, развивающие физические способности; - бег с остановками и изменением направления; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
39			Контрольная игра.	2	отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы; - эстафеты с передачей мяча.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
40			Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	- инструкторская и судейская практика учащихся.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
41			Двусторонняя игра.	2	отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы; - эстафеты с передачей мяча.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
42			Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
43			Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов;	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке



					- мониторинг.		
44			Контрольная игра.	2	- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
45			Физическая подготовка. Стойки и перемещения.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
46			Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
47			Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
48			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
49			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
50			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической

					нормативов; - мониторинг.		подготовке
51			Контрольная игра.	2	- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
52			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы; - эстафеты с передачей мяча.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
53			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
54			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
55			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
56			Отработка передачи внутренней стороной стопы в парах.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
57			Контрольная игра.	2	- соревнование.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских

							матчей.
58			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
59			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
60			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
61			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	отработка техники передач мяча внутренней стороной стопы; - эстафеты с передачей мяча.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
62			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
63			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
64			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2	- гимнастические и акробатические упражнения; - сдача контрольных нормативов; - мониторинг.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке

65			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
66			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Презентация итогов работы в форме товарищеских матчей.
67			Игра на опережение, старты из различных положений.	2	- общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки; - сдача контрольных нормативов.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
68			Контрольная игра.	2	- участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах.	МБОУ лицей № 4	Выполнение нормативов по общей физической и технической подготовке
<b>ИТОГО:</b>				<b>136</b>			

## УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

**Материально-техническое обеспечение** (характеристика помещения для занятий по программе). Для реализации программы необходимо просторное, светлое, проветриваемое помещение с зоной для игры.

**В теплое время года занятия проводятся на открытом воздухе на оборудованных спортивных площадках:**

- спортивная площадка № 1 – 458 м<sup>2</sup>
- спортивная площадка № 2 – 458 м<sup>2</sup>

**В холодный период года** – в спортивном школьном зале – 186,3 м<sup>2</sup>

**Перечень оборудования, инструментов, материалов, необходимых для реализации программы:**

1. Мяч мини-футбольный – 10 шт. (размер 4)
2. Фишки – 20 шт.
3. Манишки игровые – 10 шт.
4. Ворота мини-футбольные – 2 шт.
5. Скакалка – 30 шт.
6. Мяч набивной – 10 шт.
7. Палки гимнастические – 10 шт.
8. Мячи волейбольные – 9 шт.
9. Мячи баскетбольные – 5 шт.
10. Мячи теннисные – 15 шт.

**Информационное обеспечение:**

- Аудио-видеоаппаратура.
- Компьютер, медиапроектор.
- Вспомогательная литература.
- Папки с разработками теоретических материалов по темам программы.

- Тестовые методики.
- Раздаточный материал.

**Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог, имеющий педагогическое профильное образование – учитель физической культуры Жук Василий Евгеньевич.

## ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года (в мае месяце) и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини-футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов

обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:**

Основной показатель работы секции по мини-футболу – выполнение в конце учебного года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **МОНИТОРИНГ**

#### **реализации программы дополнительного образования «Мини-футбол»**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид контроля</b>	<b>Форма и содержание</b>	<b>Дата проведения</b>
1.	Вводный контроль.	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2.	Текущий контроль.	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года.
3.	Промежуточный контроль	Соревнования	Ноябрь, апрель
4.	Контрольно-оценочные испытания	Контрольные испытания.	Декабрь

	Соревнования.	Май
--	---------------	-----

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал – не сделал» («получилось – не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии. Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

Посещение соревнований по мини-футболу и другим видам спорта.

В рамках программы применяются следующие **формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:**

- наблюдение;
- мониторинг физических и технических показателей;
- промежуточные зачеты;
- контрольные измерения физических параметров;
- личные результаты учащихся при сдаче нормативов;
- беседы с учащимися по изученным теоретическим темам;
- сравнительный анализ двигательной активности на традиционном физкультурном занятии и занятии на тренажерах;
- сравнительный анализ показателей уровней двигательного развития (начало и конец учебного года);
- визуальный контроль за занимающимися учащимися: их поведением, эмоциональными проявлениями, индивидуальной реакцией на различные задания; выявление интересов, склонностей, способностей детей;
- анкеты в картинках, тесты, опросники;
- фотоальбомы;
- видеохроника;
- отчетная документация (диагностические карты фиксации результатов);
- стенд «Мы спортсмены» (определение доминирующих двигательных заданий);
- стенд «Моё настроение» (определение динамики эмоционального состояния детей в ходе занятия);
- «Книга рекордов»;
- «Экран соревнований»;
- протоколы соревнований;
- продуктивная деятельность учащихся (выставки творческих работ «Дорога к собственному здоровью», изготовление коллажей «Мы растём здоровыми, крепкими, весёлыми»).

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**  
**Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

**Уровень физической подготовленности учащихся 11 лет (5 класс)**

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
		Уровень			Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Координационные	Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
	Прыжки со скакалкой за 1 мин	70	60	55	60	50	30
	Прыжок со скакалкой, 15 сек, раз	34	32	30	38	36	34
Скоростные	Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7
	Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
	Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
	Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Выносливость	Бег 2000 м	Без учета времени					
	Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Силовые	Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Гибкость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130
	Прыжок в длину с разбега, см	340	300	260	300	260	220
	Прыжок в высоту с разбега, см	110	100	85	105	95	80

**Уровень физической подготовленности учащихся 12 лет (6 класс)**

Физические способности	Контрольное упражнение	Мальчики		Девочки	
		Уровень		Уровень	



	(тест)	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
<b>Координационные</b>	Челночный бег 4×9 м, сек	10,0	10,5	11,5	10,3	10,7	11,5
	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	40	35	25	35	30	20
	Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	48	46	44
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	5,5	5,8	6,2	5,8	6,1	6,5
	Бег 60 м, с	9,8	10,2	11,1	10,0	10,7	11,3
<b>Выносливость</b>	Бег 500 метров, мин				2,22	2,55	3,20
	Бег 1.000 метров, мин	4,20	4,45	5,15			
	Бег 2.000 метров	без времени					
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	175	165	145	165	155	140
<b>Силовые</b>	Подтягивание на перекладине	8	6	4			
	Отжимания в упоре лежа	20	15	10	15	10	5
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя	10	6	3	14	11	8

### Уровень физической подготовленности учащихся 13 лет (7 класс)

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
		Уровень			Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий	Уровень	Уровень	Уровень
<b>Координационные</b>	Челночный бег 4×9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	45	40	35	38	33	25
	Прыжки на скакалке, за 20 секунд	46	44	42	52	50	48
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, с	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
	Бег 60 м, с	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
<b>Выносливость</b>	Бег 500 метров, мин				2,15	2,25	2,40
	Бег 1.000 метров, мин	4,10	4,30	5,00			
	Бег 2.000 метров, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжки в длину с места, см	180	170	150	170	160	145
<b>Силовые</b>	Подтягивание на перекладине	9	7	5			
	Отжимания в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из	11	7	4	16	13	9

	положения сидя						
--	----------------	--	--	--	--	--	--

### Уровень физической подготовленности учащихся 14 лет (8 класс)

Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Мальчики			Девочки		
		Уровень			Уровень		
		Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Координационные	Челночный бег 4×9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
	Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз	48	43	38	38	33	25
	Прыжки на скакалке, за 25 секунд	56	54	52	62	60	58
Скоростные	Бег 30 м, с	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
	Бег 60 м, с	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
Выносливость	Бег 1.000 метров, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
	Бег 2.000 метров, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	190	180	165	175	165	156
Силовые	Подтягивание на перекладине	10	8	5			
	Отжимания в упоре лежа	25	20	15	19	13	9
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10

### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

### НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ И ТЕХНИКЕ ИГРЫ В МИНИ-ФУТБОЛ

Упражнения / возраст (лет)	10	11	12	13	14
<b>По общей физической подготовке</b>					
• для полевых игроков и вратарей					
1. Бег 30 метров (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6
2. Бег 300 метров (сек)	60	59	57		
3. Бег 400 метров (сек)				67	65
4. 6-минутный бег (м)			1400	1500	
5. 12-минутный бег (м)					3000
6. Бег 10 x 30 метров (сек)					
7. Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	200	220
8. Тройной прыжок с места (см)	450	460	520	560	600
9. Пятикратный прыжок (м)					
<b>По специальной физической подготовке</b>					
• для полевых игроков					
1. Бег 30 метров с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4

2. Бег 5 x 30 метров с ведением мяча (сек)				30	28
3. Удар по мячу на дальность -сумма ударов прав. и лев. ногой (м)			45	55	65
4. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17
<b>По технической подготовке</b>					
<b>• для полевых игроков</b>					
1. Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7
2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5
3. Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25
<b>• для вратарей</b>					
1. Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34
2. Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50
3. Бросок мяча на дальность (м)				20	24

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### Формы работы:

- тренировочные занятия;
- беседы;
- учебные игры;
- соревнования;
- тестирование;
- спортивные конкурсы;
- праздники;
- просмотры соревнований;
- контрольные игры.

### Методы работы

Используются современные методы обучения и образовательные технологии, взаимно дополняющие друг друга. **Методы обучения делятся на две группы: общепедагогические и специальные методы.**

К *общепедагогическим методам*, применяемым на занятиях физической культуры, относятся следующие:

1) словесные методы (дидактический рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, комментарии, распоряжения, команды, указания);

2) методы наглядного воздействия (непосредственная наглядность; опосредованная наглядность; направленного прочувствования двигательного действия; срочной информации).

#### *Специальные методы:*

1) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

2) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и формированием физических качеств.

3) методы строго регламентированного упражнения:

– методы обучения двигательным действиям (целостно-конструктивного упражнения; расчленено-конструктивного упражнения; сопряженного воздействия);

– методы формирования физических качеств (методы стандартного упражнения; методы переменного упражнения, круговой метод).

#### **Методы обучения**

*Словесные методы:*

1. обзорные беседы;
2. обсуждение игровых моментов.

*Наглядные методы:*

1. самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. просмотр видео игр по мини-футболу.

*Практические методы:*

1. метод упражнений;
2. игровой;
3. соревновательный;
4. круговой тренировки.

**Ведущей формой организации обучения является групповая.**

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

– смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях;

– смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная, тренировки, соревнования.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с педагогом выполнение алгоритма – это возможность научить учащегося автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игровая деятельность способствует всестороннему развитию личности учащихся, развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

#### **Образовательные технологии**

В ходе изучения дисциплины используются следующие образовательные технологии:

– **игровые технологии** (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

– **информационно-коммуникационные технологии** (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки учащихся);

– **лично-ориентированная технология** оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (учащиеся понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

– **проблемное обучение** (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; нападающий удар делается не просто, чтобы перебить через сетку, а в определенный номер – зону площадки);

– **педагогика сотрудничества** (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования);

– **здоровьесберегающие технологии** позволяют организовать режим занятий в соответствии с особенностями динамики работоспособности учащихся, с учётом степени сложности работы, индивидуальных, возрастных и психологических особенностей детей. Смена видов деятельности в процессе занятия и применение элементов психологической разгрузки, а также соблюдение техники безопасности труда направлены на сохранение и укрепление здоровья и снижение утомления учащихся, формирование умения правильного распределения видов деятельности и снятия эмоционального напряжения.

#### **Тематика и формы методических материалов по программе (пособия, оборудования, приборы)**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объекта</b>	<b>Кол-во</b>
1.	Мяч для баскетбола	20
2.	Кольцо для мяча	2
3.	Манишки	15
4.	Конусы	15
5.	Секундомер электронный	1
6.	Обручи	10
7.	Фишки	40
8.	Насос и иглы	1

#### **Дидактические материалы**

- 1) Картотека упражнений по мини-футболу (карточки).
- 2) Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе.
- 3) Электронное приложение к «Энциклопедии спорта».
- 4) Правила игры в мини-футбол.
- 5) Правила судейства в мини-футболе.
- 6) Регламент проведения мини-футбольных турниров различных уровней.

## 7) Положение о соревнованиях по мини-футболу.

### **Алгоритм учебного занятия**

Занятия проводятся в форме тренировки сдвоенными (по 2 часа) с перерывом 10 минут. Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация обучающихся и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки – они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит обучающихся к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего футболиста: изучаются стойки и перемещения, нижняя передача, нижняя подача, верхняя передача. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10 – 15 повторений в одной серии. После 40 – 60 минут занятия необходимо вводить перерыв 5 минут (игра, теоретические сведения). «Тяжелые» тренировочные методы (интенсивное выполнение передач с набрасывания тренера, большой объем перемещений и т. д.) не следует использовать в работе с детьми младше 12 лет.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов. В каждом занятии теоретические сведения присутствуют, но как уже упоминалось выше, учитывая возрастные особенности, в виде коротких сообщений с внушением необходимых спортивных навыков (соблюдение техники безопасности предупреждает травматизм во время занятий физкультурой и спортом, спортивный напиток более полезен для здоровья во время занятий, спортивная дисциплина помогает одержать победу на соревнованиях или во время проведения эстафет и подвижных игр, психологическая поддержка товарищей приведет быстрее к успеху и даст положительные эмоции, что очень важно для здоровья – человек возможно сделает больше, чем может, если чувствует поддержку окружающих и т. д.).

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Учебные пособия для педагога:

1. Андреев, С. Н. Техника дриблинга и финтов в мини-футболе (футзале) : учебное пособие / С. Н. Андреев, С. Кардозо ; под общ. ред. С. Н. Андреева. – Москва : Спорт, 2016. – 246 с. : ил.

2. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых : [12+] / Х. Вайн ; пер. с итал. А. Л. Марескотти, В. Б. Серовского. – Москва : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2004. – 245 с. : ил. – (Первый шаг).

3. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов : учебно-методическое пособие : [12+] / В. Губа, А. Стула. – Москва : Спорт : Человек, 2015. – 185 с. : ил. Губа, В. П. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы / В. П. Губа, А. Стула, К. Кромке ; худож. А. Литвиненко. – Москва : Спорт, 2017. – 272 с. : ил.

4. Губа, В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) : учебник : [12+] / В. П. Губа. – Москва : Спорт, 2016. – 201 с. : ил.

5. Жуков, Р. С. Основы спортивной тренировки : учебное пособие / Р. С. Жуков ; Кемеровский государственный университет. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 110 с. : ил.

6. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр : учебное пособие : [16+] / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко ; Министерство спорта Российской Федерации, Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, Кафедра теории и методики спортивных игр. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. – 108 с. : ил.

7. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма: материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов, соискателей и студентов (18–19 декабря 2018 г., г. Омск) / под общ. ред. Н. В. Колмогоровой. – Омск : Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2019. – 476 с.

8. Футбол: программа для футбольных академий, детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва : [12+] / под общ. ред. В. П. Губы. – Москва : Спорт : Человек, 2015. – 208 с. : табл., схем.

### Список литературы для учащихся и родителей:

9. Мутко, В. Л. Мини-футбол – игра для всех / В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — 2-е изд. — Москва : Советский спорт, 2008. — 264 с.

10. Андреев, С. Н. Мини-футбол в школе : учебно-методическое пособие / С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с.

11. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых : [12+] / Х. Вайн ; пер. с итал. А. Л. Марескотти, В. Б. Серовского. – Москва : Terra-Спорт : Олимпия Пресс, 2004. – 245 с. : ил. – (Первый шаг).