

Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
Средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза
В.Н. Федотова пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено
и принято на заседании МО
физкультурно-спортивной
направленности
Протокол № 16 от 31.07.2024г.

Проверено,
рекомендовано к
утверждению
Руководитель структурного
подразделения «ДЮСШ»
ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос.Варламово
_____ Е.А.Фоменко

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Приказ № 1033 от 31.07.2024 г
Директор ГБОУ СОШ «Центр
образования» пос. Варламово
_____ И.Г. Парфенова

**Модульная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Футзал».**

Физкультурно-спортивная направленность.

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Срок реализации: 1 год

Разработчики:
методист Наркевич Е.В.,
педагоги дополнительного образования
Авилкин Алексей Федорович
Будников Максим Николаевич
Фоменко Евгений Александрович

ОГЛАВЛЕНИЕ

Краткая аннотация	с.3
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	с.3
УЧЕБНЫЙ ПЛАН	с.11
СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	с. 12
Модуль 1	с.12
Модуль 2	с. 16
Модуль 3	с. 21
РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	с.25
Список литературы и интернет – ресурсов.....	с.26

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футзал» предназначена для обучающихся 7-14 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети овладеют спортивной игрой «Футбол» в условиях спортивного зала.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность, спортивных школ, в ней отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований, опыт работы спортивных школ по футзалу.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки резервов квалифицированных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В процессе обучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футзал» имеет физкультурно-спортивную **направленность**. Программа является Модульной, составлена в соответствии с Нормативными основаниями для разработки **модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, включенных в систему ПФДО:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
- распоряжение Правительства РФ «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей» от 31.03.2022 г. № 678-р;
- приказ Министерства просвещения РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;
- стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441);
- письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении

информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

- письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО- 1609-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);

- Письмо Минпросвещения России от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 («О методических рекомендациях по формированию механизмов обновления содержания, методов, технологий обучения в системе дополнительного образования детей...»);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».

Данная программа разработана на основе типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва.

Актуальность программы.

Программа представляет обучающимся возможность познакомиться со спортивной игрой «Футбол», узнать его историю возникновения, путь становления в России, правила соревнований. Во время занятий по программе обучающиеся приобретают навыки здорового образа жизни, увлечение занятиями спортом и поддержания хорошей физической формы. Кроме того, на занятиях обучающиеся учатся общаться и взаимодействовать в коллективе, развивают лидерские и командные навыки. Таким образом, программа «Футзал» актуальна для реализации в дополнительном образовании детей.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной, состоит из 3 модулей. Первый модуль: теория, общая физическая подготовка. Второй модуль: специальная физическая подготовка, техническая подготовка, тактическая подготовка. Третий модуль: соревнования, контрольные испытания.

Отличительная особенность программы. Данная программа составлена с использованием

специальной литературы по обучению футзалу. В программе задействованы методики обучения игре в футбол в зале, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребенка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

В модулях программы содержится **региональный компонент**, направленный на возможность связи содержания образования с традициями региона. Он позволяет организовать занятия, ориентированные на социальные потребности и опыт региона. В содержание программы включены беседы с выдающимися спортсменами Самарской области, участие в соревнованиях муниципального района Сызранский и г.о. Сызрань.

Педагогическая целесообразность: Программа предусматривает получение знаний о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, ознакомление со способами спортивно-оздоровительной деятельности.

Конвергентный подход в данной программе направлен на создание мотивации у обучающихся на выступление в социально – значимых соревнованиях, отбор воспитанников с высоким уровнем физических возможностей. Реализация данного подхода происходит с помощью способов и технологий, разработанных на основе методических рекомендаций по данному виду спорта «Футбол». Двигательное умение и двигательный навык - это последовательные ступени на пути формирования двигательного действия. Согласно Л.П.Матвееву (один из основных основоположников научного содержания современной общей теории и методики физического воспитания, физической культуры и спорта, один из создателей современных научно – учебных дисциплин «Теории и методики физического воспитания», «Теории и методики физической культуры», «Основы спортивной тренировки», переросший в «Теорию спорта») двигательное умение представляет собой одну из типичных форм реализации двигательных возможностей человека, которая выражается в способности осуществлять двигательное действие на основе неавтоматизированных (или не доведенных до значительной степени автоматизации) целенаправленных операций. Роста спортивного результата в футболе можно достичь путем организации собственных движений так, чтобы максимально использовать свой постоянно повышающийся моторный потенциал для решения стоящей двигательной задачи.

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре в футзал, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам техники и тактики игры;

- освоить знаний о физической культуре и спорте, их истории.
- приобрести навык в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- понимать регулирование собственной физической нагрузки.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол
- укреплять здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;

Воспитательные:

- воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Возраст учащихся: 7-14 лет. Наполняемость – 10 – 15 обучающихся в группе.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов:

В возрасте **7 – 14 лет** значительно изменяются весоростовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т.п.; при работе со спортсменами в этом возрасте рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и средств, применяемых для этого, наиболее тяжело переносятся воспитанниками этого возраста упражнения направленные на развитие быстроты;

Сроки реализации: программа рассчитана на 1 год обучения (126 часов в год – 3,5 часа в неделю).

Формы организации деятельности.

Занятия проводятся всем составом группы и индивидуально. Возможна дистанционная форма обучения.

Формы обучения.

Используются теоретические, практические, комбинированные формы обучения. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: тренировочные занятия, лекции, видео просмотры, соревнования, экскурсии, встречи.

Режим занятий.

Занятия по программе «Футзал» проводятся 2 раза в неделю. Исходя из санитарно-

гигиенических норм, продолжительность часа занятий для учащихся - 40 минут.

Ожидаемые результаты.

Предметные:

Учащийся будет:

- знать историю футбола, правила поведения и основную спортивную терминологию;
- уметь проявлять специфические виды восприятия - чувство площадки, чувство партнёра, чувство времени;
- иметь опыт участия в соревнованиях различного уровня;
- иметь представление о правилах гигиены, способах предупреждения травматизма;
- знать и применять технику и тактику футзала..

Метапредметные:

- регулятивные УУД

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные педагогом ориентиры действия;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку педагога.

- познавательные УУД.

Учащийся научится:

- учащиеся узнают, как составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- самостоятельно проводить занятия по освоению двигательных действий, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- разрабатывать содержание самостоятельных физических упражнений, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.
- коммуникативные УУД.

Учащийся научится:

- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками осуществлять взаимодействие

между игроками команды;

-постановке вопросов, как средству инициативного сотрудничества в поиске и сборе информации;

-разрешения конфликтов;

-управлять своим поведением (контроль, коррекция, оценка действий).

Личностные:

У учащегося будут сформированы:

- быстрота, ловкость, гибкость, скоростно-силовые качества;

организованность, самостоятельность, ответственность.

Критерии оценки достижения планируемых результатов.

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий (от 80 до 100% освоения программного материала), средний (от 51 до 79 % освоения программного материала) и низкий (менее 50% освоения программного материала).

Оценка знаний и умений проводится посредством тестирования и сдачи нормативов.

Уровни освоения	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании и показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный результат.
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки.
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям.

Способы определения результативности:

- педагогическое наблюдение,
- выполнение нормативом ОФП,
- участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов: основными формами контроля являются:

- тестирование, беседа, опрос (по теоретической подготовке),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей и специальной физической подготовки),
 - мониторинг индивидуальных достижений обучающихся (участие в соревнованиях, товарищеских матчах).

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям футболом осуществляется врачами медицинских учреждений.

Итоговая аттестация осуществляется в форме итогового зачетного занятия (сдача нормативов по технической подготовке). Основным механизмом выявления результатов воспитания является педагогическое наблюдение.

Контрольные нормативы по ОФП.

10 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	11,0	11,2	11,5	11,5	11,9	12,4
2	Многоскоки 5 прыжков	8,5	8,0	7,2	8,0	7,5	7,0
3	Бег 500 метров 1000 метров				2,05	2,15	2,30
	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд				22	20	17

11 ЛЕТ

№	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,2	10,7	11,5	10,5	10,8	11,6
2	Многоскоки 5 прыжков	9,0	8,5	7,5	8,5	8,0	7,3
3	Бег 500 метров 1000 метров				2,00	2,10	2,25
	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд				23	21	18

12 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	10,0	10,5	11,0	10,30	10,7	11,5
2	Многоскоки 5 прыжков	9,5	9,0	8,0	8,6	8,5	7,8
	Бег 500 метров 1000 метров				24	22	20
	Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд						

13 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,8	10,30	10,8	10,1	10,5	11,3
2	Многоскоки 5 прыжков	9,8	9,5	8,5	9,0	8,5	8,0
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 30 секунд				1,55 25	2,00 23	2,10 21

14 ЛЕТ

	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		5	4	3	5	4	3
1	Челночный бег ,4*9 м	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
2	Многоскоки 5 прыжков	10,3	9,8	9,0	9,5	9,2	8,5
3	Бег 500 метров 1000 метров Подтягивание в висе Поднимание туловища за 60 секунд				1,50 38	1,57 33	2,05 25

Контроль теоретической подготовки обучающихся осуществляется путем оценивания следующих параметров: правила игры в футбол и правила проведения соревнований по футзалу, история возникновения и развития футбола и футзала, физические качества человека, терминология футбола и футзала. Результативность обучения дифференцируется по трем уровням: высокий, средний и низкий.

Механизм оценки результативности обучения и реализации образовательной программы:

Знания	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
правила игры в футбол и правила проведения соревнований по футболу и футзалу	Плохо знает правила игры и правила соревнований, путается в ответах	Удовлетворительно знает правила игры и имеет общее представление о правилах соревнований	Хорошо знает правила игры и основные правила соревнований.
история возникновения и развития футзала	Плохо знает историю футзала	Удовлетворительно знает основные этапы возникновения и развития футзала	Хорошо знает историю футбола, может назвать имена знаменитых футболистов.
физические качества человека	Имеет общие представления о физических качествах человека.	Удовлетворительно знает физические качества и понятия с ним связанные.	Имеет хорошие знания о физических качествах.
терминология футбола и футзала	Знает только некоторые основные термины.	Знает все основные термины.	Хорошо знает все термины и применяет их.

Учебный план ДОП «Футзал»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теория Общая физическая подготовка	42	7	35
2.	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка Тактическая подготовка	42	7	35
3.	Соревнования Контрольные испытания	42	7	35
ИТОГО:		126	21	105

СОДЕРЖАНИЕ

1. Модуль 1 «Теория. Общая физическая подготовка» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для формирования интереса к спортивным занятиям по виду «Футзал».

Задачи модуля:

изучить основные исторические аспекты возникновения футзала, как вида спорта в России и в мире;

- изучить правила игры в футзал;
- изучить гигиенические знания и навыки юного спортсмена;
- научить выполнять несложные спортивные движения, подготовительные для участия в игре «Футзал».

Обучающиеся будут знать:

- о положительном влиянии систематических занятий физическими упражнениями;
- особенности правильного распределения физической нагрузки;

Обучающиеся будут уметь:

- поводить специальную разминку футболиста;
- владеть основами техники футбола;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

Учебно-тематический план модуля 1 «Теория. Общая физическая подготовка»

Возраст 7-10 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема : История развития футзала	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование
2.	Тема: Броски набивного мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
3.	Тема: Развитие мышц плечевого пояса	2		2	наблюдение, тестирование
4.	Тема: Прыжки в длину с места	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
5.	Тема: Бег	2		2	наблюдение, тестирование

6.	Тема: Стойка на лопатках	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
7.	Тема: Разновидности прыжков	2	2		наблюдение, тестирование
8.	Тема: Группировки	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
9.	Тема: Эстафеты с прыжками	2		2	наблюдение, тестирование
10.	Тема: Игра «В одно касание»	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
11.	Тема: Бег 20 м	2		2	наблюдение, тестирование
12.	Тема: Игра «Гонка мячей»	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
13.	Тема: Упражнения на скорость	2		2	наблюдение, тестирование
14.	Тема: Развитие мышц туловища	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
15.	Тема: Метание мяча в цель	2		2	наблюдение, тестирование
16.	Тема: Развитие мышц туловища	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
17.	Тема: Метание мяча в цель	2		2	наблюдение, тестирование
18.	Тема: Игра «Салки»	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
19.	Тема: Игра «Мяч среднему»	2		2	наблюдение, тестирование
20.	Тема: Метание мяча с места	1,5	1,5		наблюдение, тестирование
21.	Тема: Разновидности прыжков	2		2	наблюдение, тестирование
22.	Тема: Группировки	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
23.	Тема: Эстафеты с прыжками	2		2	наблюдение, тестирование
24.	Тема: Игра «В одно касание»	1,5	1,5		наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

Возраст 11-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема : История развития футзала	2	2		Входящая диагностика, наблюдение, тестирование

2.	Тема: Броски набивного мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
3.	Тема: Развитие мышц плечевого пояса	2		2	наблюдение, тестирование
4.	Тема: Прыжки в длину с места	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
5.	Тема: ОРУ. Стартовый разбег.	2		2	наблюдение, тестирование
6.	Тема: Стойка на лопатках	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
7.	Тема: Разновидности прыжков	2	2		наблюдение, тестирование
8.	Тема: Группировки	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
9.	Тема: Эстафеты с прыжками	2		2	наблюдение, тестирование
10.	Тема: Силовые упражнения.	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
11.	Тема: Бег 20 м	2		2	наблюдение, тестирование
12.	Тема: Упражнения на выносливость	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
13.	Тема: Упражнения на скорость	2		2	наблюдение, тестирование
14.	Тема: Развитие мышц туловища	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
15.	Тема: Метание мяча в цель	2		2	наблюдение, тестирование
16.	Тема: Развитие мышц туловища	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
17.	Тема: Метание мяча в цель. Упражнения на растяжку.	2		2	наблюдение, тестирование
18.	Тема: Игра «Салки»	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
19.	Тема: Игра «Мяч среднему»	2		2	наблюдение, тестирование
20.	Тема: Метание мяча с места	1,5	1,5		наблюдение, тестирование
21.	Тема: Разновидности прыжков	2		2	наблюдение, тестирование
22.	Тема: Группировки, упражнения для рук и плечевого пояса.	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
23.	Тема: Эстафеты с прыжками	2		2	наблюдение, тестирование
24.	Тема: Игра «В одно касание»	1,5	1,5		наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

Теоретическая часть 7 часов

к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливании организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Самоконтроль, предупреждение травматизма. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

История возникновения игры в футбол. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Характеристика игры. Инвентарь и уход за ним. Сведения о необходимом инвентаре и оборудовании для занятий футболом, о правильном хранении и уходе за ним.

Строение организма. Основные функции.

Правила игры в футбол. Функции игроков, правила, расстановка.

Практическая часть 35 часов

Общая физическая подготовка направлена на выполнение требований, которые диктуют условия игры. ОФП должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть выносливость стойкость. Немаловажное значение имеют природные задатки футболистов.

ОФП включает в себя:

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения быстроты бега. Прыжки с места, с разбега.

- Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

- Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроений, поворотов, движения строем, остановки.

- Гимнастика. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. На снарядах: висы, упоры, подтягивания, лазания. Для мышц туловища, ног, таза.

- Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

- Легкая атлетика. Бег с ускорением. Эстафетный бег с препятствиями, бег на 30, 60, 100, 200м. Прыжки с места в длину, вверх с разбега, тройной. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Метание гранаты, толкание ядра.

- Спортивные и подвижные игры. Ловля, передача мяча, ведения. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему»,

«Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда». Пионербол, русская лапта и различные эстафеты.

Формы подведения итогов:

Тестирование, сдача нормативов ОФП.

2. Модуль 2 «Специальная физическая подготовка. Техническая и тактическая подготовка» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для выработки устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культурой и спортом, реализации способностей.

Задачи модуля:

-уметь выполнять прямую, боковую подачу на точность;

- уметь выполнять обманные действия;

Обучающиеся будут знать:

- правила игры в футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;

Обучающиеся будут уметь:

- владеть основами судейства в футболе;

Разовьют следующие качества:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысят адаптивные возможности организма;
- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учебно-тематический план модуля 2 «Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка. Тактическая подготовка» Возраст 7-10 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Тема: Взаимодействие защитников с полузащитниками	2	2		наблюдение, тестирование
2	Тема: Удары по воротам на точность	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
3	Тема: Ведение мяча с изменением направления	2		2	наблюдение, тестирование
4	Тема: Удар в прыжке с падением	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
5	Тема: Игра в штрафной площадке	2		2	наблюдение, тестирование
6	Тема: Броски набивного мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование

7	Тема: Встречная эстафета с мячом	2		2	наблюдение, тестирование
8	Тема: Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
9	Тема: Кувырки вперед	2		2	наблюдение, тестирование
10	Тема: Бег с ускорениями	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
11	Тема: Челночный бег с мячами	2		2	наблюдение, тестирование
12	Тема: Стойка		1,5	1,5	наблюдение, тестирование
13	Тема: Прыжки на обеих ногах	2		2	наблюдение, тестирование
14	Тема: Остановка мяча шагом	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
15	Тема: Эстафеты с бегом	2		2	наблюдение, тестирование
16	Тема: Ловля мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
17	Тема: Удар по мячу в прыжке	2		2	наблюдение, тестирование
18	Тема: Остановка катящегося мяча.	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
19	Тема: Остановка мяча грудью	2		2	наблюдение, тестирование
20	Тема: Передачи		1,5	1,5	наблюдение, тестирование
21	Тема: Встречная эстафета с мячом	2		2	наблюдение, тестирование
22	Тема: Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
23	Тема: Встреча с футболистом Сызранского района.		2	2	наблюдение, тестирование
24	Тема: Бег с ускорениями	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

Возраст 11-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Тема: Взаимодействие защитников с полузащитниками	2	2		наблюдение, тестирование
2	Тема: Удары по воротам на точность	1,5		1,5	наблюдение, тестирование

3	Тема: Ведение мяча с изменением направления	2		2	наблюдение, тестирование
4	Тема: Удар в прыжке с падением	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
5	Тема: Игра в штрафной площадке	2		2	наблюдение, тестирование
6	Тема: Квадрат 5x2	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
7	Тема: Встречная эстафета с мячом	2		2	наблюдение, тестирование
8	Тема: Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
9	Тема: Кувырки вперед	2		2	наблюдение, тестирование
10	Тема: Квадрат 3x2x2	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
11	Тема: Челночный бег с мячами	2		2	наблюдение, тестирование
12	Тема: Моделирование 6x4		1,5	1,5	наблюдение, тестирование
13	Тема: Прыжки на обеих ногах	2		2	наблюдение, тестирование
14	Тема: Остановка мяча шагом	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
15	Тема: Эстафеты с бегом	2		2	наблюдение, тестирование
16	Тема: Игра «7 мячей»	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
17	Тема: Удар по мячу в прыжке	2		2	наблюдение, тестирование
18	Тема: Игра «3x2»	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
19	Тема: Остановка мяча грудью	2		2	наблюдение, тестирование
20	Тема: Передачи		1,5	1,5	наблюдение, тестирование
21	Тема: Встречная эстафета с мячом	2		2	наблюдение, тестирование
22	Тема: Упражнения для мышц ног	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
23	Тема: Встреча с футболистом Сызранского района.		2	2	наблюдение, тестирование
24	Тема: Бег с ускорениями	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

«полузащитник», «стойка» и другие. Встреча и беседа со знаменитым футболистом Сызранского района.

Практическая часть 35 часов

Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь педагог использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

- Упражнения для развития силы: По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощениями. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

- Упражнения на развития выносливости: кроссы на местности, ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег.

- Упражнения на развития быстроты: повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий, с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом.

- Упражнения на развития гибкости: наклоны вправо-влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя

- Упражнения на развития ловкости и прыгучести: Кувырки вперед и назад из упора присев. Серии кувырков: один вперед, один назад. Кувырки вперед и назад через плечо. Продвижение прыжками между стойками (камнями, флажками). Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями). Подбросьте мяч руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте опускающийся мяч. То же, но после кувырка быстро встаньте, прыгните вверх и поймайте мяч. Жонглирование мячом ногами. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Встаньте с партнером в 3 шагах друг от друга и жонглируйте мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направляйте мяч друг другу, приняв мяч, продолжайте жонглировать и т. д.

- Упражнения для развития качеств при приеме и передачи мяча.

Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальни рук на месте. Передвижение в положении полуприсяд. Броски набивного мяча.

- Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подачи мяча.
«Вертушка». Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча.

- удары по мячу различными способами;
- остановки мяча различными способами;
- ведение мяча и обманные движения (финты);
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- техника игры вратаря.

Тактика игры в футзал, прежде всего, складывается из разумных и индивидуальных действий отдельных игроков. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам.

Тактика игры состоит не только из коллективных, организованных действий всей команды или отдельных ее звеньев. Прежде всего, она складывается из разумных индивидуальных действий отдельных игроков

- одним из главных тактических действий является правильный выбор места, выход на главную позицию. Выбор места одинаково важен и для защитника, и для вратаря, и для нападающего;
- следующим не менее важным приемом является отбор мяча. Этим приемом должны владеть не только защитники и полузащитники, но и нападающие;
- точная и своевременная передача мяча, владения арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи;
- ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию;
- умение хорошо бить со всех дистанций, с разных дистанций, с разных позиций и всеми возможными способами
- Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников;
- Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота

слушать вратаря;

- Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру;

- Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

Формы подведения итогов:

тестирование, выполнение нормативом ОФП, товарищеские встречи.

3. Модуль 3 «Соревнования. Контрольные испытания» (42 часа)

Цель модуля: создание условий для реализации способностей, возможностей, потребностей и интересов, обучающихся средствами физической культуры и спорта, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности.

Задачи модуля:

- углубленно изучить правила игры в футзал;
- изучить базовую технику футзала;
- обучать положительным взаимоотношениям в коллективе;
- формировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развивать физические качества: гибкость, ловкость, силу и т.д.;
- развивать интеллектуальные качества;
- развивать технико – тактические умения и навыки спортсмена;
- воспитывать морально волевые качества в процессе занятий футзалом;
- формировать положительное отношение к спортивной деятельности и умению трудиться;
- воспитание культуры юного футзалиста.

Обучающиеся будут знать:

- сведения о технических и тактических приёмах в футболе;
- сведения о положении дел в современном футболе.

Обучающиеся будут уметь:

- составлять график соревнований в личном зачёте и определять победителя.

Разовьют следующие качества:

- разовьют коммуникабельность в результате коллективных действий.

Учебно-тематический план модуля 3 «Соревнования. Контрольные испытания»

7-10 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: История футбола в Самарской области.	2	2		наблюдение, тестирование
2.	Тема: Отбор мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
3.	Тема: Прыжки вверх	2		2	наблюдение, тестирование
4.	Тема: Удары мяча головой	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
5.	Тема: Бросок мяча подъемом	2		2	наблюдение, тестирование
6.	Тема: Удар по летящему мячу	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
7.	Тема: Игра «Ловцы»	2		2	наблюдение, тестирование
8.	Тема: Упражнения с отягощениями	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
9.	Тема: Передачи мяча различными способами	2		2	наблюдение, тестирование
10.	Тема: Тактические действия в защите		1,5	1,5	наблюдение, тестирование
11.	Тема: Броски и ловля набивного мяча	2		2	наблюдение, тестирование
12.	Тема: Упражнения на перекладине	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
13.	Тема: Прыжки с толчком обеих ног	2		2	наблюдение, тестирование
14.	Тема: Упражнения на развитие силы	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
15.	Тема: Игра «Вызов номеров»	2	2		наблюдение, тестирование
16.	Тема: Отбор мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
17.	Тема: Прыжки вверх	2		2	наблюдение, тестирование
18.	Тема: Удары мяча головой	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
19.	Тема: Бросок мяча подъемом	2		2	наблюдение, тестирование
20.	Тема: Удар по летящему мячу	1,5		1,5	наблюдение, тестирование

21.	Тема: Штрафной удар	2		2	наблюдение, тестирование
22.	Тема: Эстафеты	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
23.	Тема: Бег по сигналу	2		2	наблюдение, тестирование
24.	Тема: Правила участия в соревнованиях.	1,5	1,5		наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

11-14 лет

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Тема: История футбола в Самарской области.	2	2		наблюдение, тестирование
2.	Тема: Отбор мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
3.	Тема: Прыжки вверх	2		2	наблюдение, тестирование
4.	Тема: Удары мяча головой	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
5.	Тема: Бросок мяча подъемом	2		2	наблюдение, тестирование
6.	Тема: Коммуникация и удары	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
7.	Тема: Игра «Ловцы»	2		2	наблюдение, тестирование
8.	Тема: Упражнения с отягощениями	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
9.	Тема: Контроль мяча в позиционном квадрате 4х4х3	2		2	наблюдение, тестирование
10.	Тема: Тактические действия в защите		1,5	1,5	наблюдение, тестирование
11.	Тема: Броски и ловля набивного мяча	2		2	наблюдение, тестирование
12.	Тема: Упражнения на перекладине	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
13.	Тема: Взаимодействия в ромбе	2		2	наблюдение, тестирование
14.	Тема: Упражнения на развитие силы	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
15.	Тема: Игра «Вызов номеров»	2	2		наблюдение, тестирование

16.	Тема: Отбор мяча	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
17.	Тема: Контроль мяча в позиционном квадрате 5х3х2	2		2	наблюдение, тестирование
18.	Тема: Удары мяча головой	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
19.	Тема: Бросок мяча подъемом	2		2	наблюдение, тестирование
20.	Тема: Коммуникация в ромбе	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
21.	Тема: Штрафной удар	2		2	наблюдение, тестирование
22.	Тема: Эстафеты	1,5		1,5	наблюдение, тестирование
23.	Тема: Бег по сигналу	2		2	наблюдение, тестирование
24.	Тема: Правила участия в соревнованиях.	1,5	1,5		наблюдение, тестирование
	Итого:	42	7	35	

Теория: 7 часов

Правила соревнований по футболу. Самые главные соревнования в Самарской области и России по футзалу. Особенности участия в соревнованиях.

Практическая часть 35 часа

В процессе овладения способностями инструктора необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект и провести занятие с командой.
6. Провести подготовку команды своей группы к соревнованиям.
7. Руководить командой на соревнованиях.

Формы подведения итогов:

Тестирование, выполнение нормативом ОФП, матчевые встречи, соревнования.

Ресурсное обеспечение программы.

Методическое обеспечение программы

Рекомендации по проведению занятий, а также требования к технике безопасности в условиях занятий и соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки:

1. Мячи футбольные – 10 шт.;
2. Скакалка – 10 шт.;
3. Канат – 2 шт.;
4. Гимнастическая стенка – 6 шт.;
5. Скамейка гимнастическая – 2 шт.;
6. Мат гимнастический – 5 шт.;
7. Весы электронные – 2 шт.;
8. Секундомер – 4 шт.;
9. Манишки – 15 шт.
10. Конусы – 10 шт.
11. Фишки – 10 шт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ). Упражнения по физической и технико-тактической подготовке. Учебное пособие. Автор: С.Н. Андреев. Издательство "СПОРТ" (2020 г.). 471 стр.
2. "Основы технологии планирования, контроля и учета спортивной подготовки в мини-футболе (футзале)". Авторы: Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. Издательство: "Спорт", 2019 год. 76 с.
3. "ОСНОВЫ ТЕХНОЛОГИИ ПОСТРОЕНИЯ ЦИКЛОВ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В МИНИ-ФУТБОЛЕ (футзале)". Авторы: Э.Г. Алиев, С.Н. Андреев. Издательство: "Спорт", 2019 год. 64 с.
4. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных школ олимпийского резерва (авторы-составители: М.А.Годик, Г.Л.Борзнов, Н.В.Котенко, В.Н. Малышев, Н.А.Кулин, С.А.Российский), 2021.

