

Администрация Белоярского городского округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Баженовская средняя общеобразовательная школа № 96»

Общеразвивающая программа дополнительного образования
(базовая)
«Мини-футбол»

Направление: спортивно-оздоровительное
Для работы с учащимися: 11-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Содержание

№	Наименование	Стр.
1	Титульный лист.....	1
2	Содержание.....	2
3	Пояснительная записка.....	3
4	Учебно-тематический план (первый год обучения).....	5
5	Содержание программы (первый год обучения)	5
4	Учебно-тематический план (второй год обучения).....	6
5	Содержание программы (второй год обучения)	7
6	Методическое и материально-техническое обеспечение программы.....	8
7	Список литературы.....	13

Пояснительная записка.

Программа дополнительного образования по футболу позволяет последовательно решать задачи физического воспитания школьников, повышения работоспособности, улучшения состояния здоровья, а главное, воспитывая личность, способную к самостоятельной творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра в футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ и г. Москвы:
Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Новизна

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности подростка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей подростков.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;

- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Цель программы

Основная цель подготовки юных спортсменов – формирование у них социальной компетентности, активных строителей и защитников нашей Родины.

Задачи

Программа последовательно решает основные задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике футбола.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

Срок реализации программы

- 1 год

Количество часов в год

- 140 часов

Условия приема

- принимаются все желающие без ограничений возможностей здоровья, с предоставлением справки-разрешения педиатра и/или спортивного врача.

Возраст обучаемых

- 11-17 лет

Численный состав группы

- Наполняемость в группе не более 23 человек.

Режим занятий

- Программа рассчитана на 1 года обучения для учащихся общеобразовательных учреждений. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма проведения занятий

- Групповая

Особенности программы

- В программе дан материал теоретических и практических занятий по физической подготовке. В связи с этим тренеру представляется возможность в зависимости от подготовленности учащихся самостоятельно с учетом возраста футболистов и целевой направленности занятий подбирать необходимый материал.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований.

Успеваемость футболистов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения технических приемов и сдачи нормативов, а также участие в различных соревнованиях.

Планируемые результаты

- снижение уровня заболеваемости детей,
- формирование здорового образа жизни учащихся

Планируемые личностные результаты

- участие в общешкольных районных и краевых мероприятиях, соревнованиях
- умение учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Результаты обучения по данной программе отслеживаются и оцениваются с помощью сдачи нормативов, соревнований и мероприятий.

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия

Словесные	Наглядные	Практические
беседа	показ педагогом приёмов выполнения физических упражнений	Выполнение физических упражнений
объяснение	Тактический разбор игры	Тренировочные игры
	показ видеоматериалов, презентаций	

Тематический план обучения

Темы	Теория	Практика	Всего
1.Общая физическая подготовка	1	38	39
2.Специальная физическая подготовка	1	5	6
3.Техническая подготовка	1	38	49
4.Тактическая подготовка	1	3	4
5.Теоретическая подготовка	5	-	5
6.Приемные и переводные нормативы	1	1	2
7.Учебные и тренировочные игры	1	42	43
8.Участие в соревнованиях	-	2	2
Итого:	11	129	140

Содержание программы

1.Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Спортивные игры. Лыжная подготовка.

2.Специальная физическая подготовка

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена..

3.Техническая подготовка

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка и ведение мяча.

4.Тактическая подготовка

Тактика нападения и защиты. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

5.Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические занятия и навыки.

6. Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет и более
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7
Бег 400м (сек)				67,0
6-минутный бег (м)			1400	1500
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45
Бросок мяча на дальность (м)				20

7. Тренировочные игры

Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

8. Участие в соревнованиях

9. Инструкторская и судейская практика

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций. Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно. Практика судейства на соревнованиях внутри школы

Календарно-тематический план

№	Содержание занятий		Количество часов		
			теория	практика	всего
1	ТБ на занятиях по футболу ИОТ-022-07. Ведение		1	1	2

	мяча серединой подъема				
2	Техника передвижений футболиста.		-	2	2
3	Удары по мячу головой с места		-	2	2
4	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы		-	2	2
5	Ведение внешней и внутренней частями подъема		-	2	2
6	Передачи мяча внутренней стороной стопы		-	2	2
7	Остановка мяча внутренней стороной стопы		-	2	2
8	Остановка подошвой и передачи мяча после остановки		-	2	2
9	Ведение мяча с изменением направление движения.		-	2	2
10	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		-	2	2
11	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		-	2	2
12	Челночный бег с ведением мяча 5x10м		-	2	2
13	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		-	2	2
14	Правила игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем.		1	1	2
15	Ведение мяча между стоек.		-	2	2
16	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		-	2	2
17	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		-	2	2
18	Взаимодействие защитника и вратаря		-	2	2
19	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		-	2	2
20	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		-	2	2
21	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		-	2	2
22	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		-	2	2
23	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		-	2	2
24	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		-	2	2
25	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		-	2	2
26	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы		1	1	2
27	Персональная опека и комбинированная оборона.		-	2	2
28	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.		-	2	2
29	Удары по мячу головой на месте на точность		-	2	2
30	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		-	2	2
31	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией		-	2	2
32	Групповые действия защитников		-	2	2
33	Зонная защита игроков		1	2	3
34	Удары по мячу после ведения на точность в цель		-	2	2

35	Передачи мяча в парах в движении		-	2	2
36	Передачи мяча в тройках в движении		1	1	2
38	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		-	1	1
39	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		-	1	1
40	Игра вратаря и защитников в обороне		-	1	1
41	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°		-	1	1
42	Ведение мяча между движущихся партнеров		-	2	2
43	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег		-	2	2
44	Личная защита игрока		-	2	2
45	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.		-	1	1
46	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)		-	2	2
47	Атака со сменой мест через центр		-	2	2
48	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения		-	2	2
49	Комбинированное построение защиты		-	2	2
50	Удары по мячу с полулета		-	2	2
51	Передачи мяча в заданный коридор.		-	2	2
52	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		-	2	2
53	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		-	2	2
54	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		-	2	2
55	Атака со сменой мест и без смены мест флангом		-	2	2
56	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		-	2	2
57	Тактические действия в нападении на своем игровом месте		-	2	2
58	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м.		1	1	2
59	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		-	2	2
60	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	2	2
61	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		-	2	2
62	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		-	2	2
63	Подстраховка и помощь партнеру.		-	2	2
64	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.		-	2	2
65	Нападение быстрым прорывом		-	2	2
66	Передачи мяча касанием без остановки на месте		-	2	2
67	Передачи мяча без остановки в движении		-	2	2
68	Передачи мяча на точность на месте в парах		-	2	2

69	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.		-	2	2
70	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении		-	2	2
71	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.		-	2	2
72	Организация быстрой контратаки		-	2	2
	Итого: 140 часов		6	134	140

Методическое обеспечение

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направления, замыканием, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонны по два. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием

в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-ти минутный и 12-ти минутный. Русская лапта. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 2 до 6 км на время.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнования с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсменов) с последующим быстрым выпрямлением, подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах и с продвижением, и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см), с последующим прыжком вверх на 7-10м. беговые прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота: удары на дальность, толчки плечом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками: то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком: то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управление на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Тема 3. Техническая подготовка.

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуклета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадом и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убиением мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с опусканием мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тема 4.Тактическая подготовка.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указание партнерам по обороне, как занять правильную

позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Тема 5. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на олимпийских играх.

Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Российские международные юношеские соревнования (чемпионат и кубок России, «Юность», чемпионат Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздух и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомление, переутомление. Меры предупреждения переутомления, значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Оказание первой помощи (до врача).

Тема 6. Нормативы.

Тема 7. Тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Тема 8.Участие в соревнованиях.

Участие в школьных, районных и краевых соревнованиях.

9.Инструкторская судейская практика.

В качестве помощника тренера умение показать и объяснить выполнение отдельных общеразвивающих упражнений, технических приемов, простейших тактических комбинаций.

Составление комплекса упражнений утренней зарядки, подбор упражнений для разминки и их проведение самостоятельно.

Средства, необходимые для реализации программы

Кадровое обеспечение: педагог, учитель физической культуры, педагог дополнительного образования, образование профильное средне-специальное педагогическое – 1 чел.

Материально-техническое обеспечение

1.	Ворота мини-футбольные с сетками	2 штуки
2.	Мячи мини-футбольные	15 штук
3.	Гимнастическая стенка	6-8 пролетов
4.	Гимнастические скамейки	3-4 штуки
5.	Гимнастические маты	10 штук
6.	Скакалки	30 штук
7.	Мячи набивные (масса 1 кг)	25 штук
8.	Стойки для обводки	25 штук
9.	Гантели различной тяжести	20 штук
10.	Насос для подкачки мячей	1 штука

Список литературы:

1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.

6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. – М.,2002.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
8. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.
9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
10. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских
11. спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4.Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Литература для обучающихся:

- 1.Правила игры в мини-футбол.