**Администрация Белоярского городского округа**

**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**«Баженовская средняя общеобразовательная школа №96»**

**Утверждаю:**

**Директор МАОУ «Баженовская СОШ №96»**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.И.Грушицин**

**Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_ 20 г**

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Мини-футбол»**

**Направленность: Спортивно-оздоровительная**

**возраст учащихся 11-17 лет**

**Срок реализации программы 1 год.**

**Составитель: Пономарев Сергей Леонидович**

**Учитель физической культуры**

**пгт. Белоярский**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 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 |

Содержание

**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).

*Новизна*

Новизна программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование 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*

* 136 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 от 10 до 15 человек.

*Режим занятий*

* Программа рассчитана на 1 год 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 | 38 | 39 |
| 8.Участие в соревнованиях | - | 2 | 2 |
| Итого: | 11 | 129 | 136 |

*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 лети 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 ударовправой 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 мяча серединой подъема |  | 1 | 1 | 2 |
| 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 5х10м |  | - | 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 90º |  | - | 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. |  | - | 1 | 1 |
| 64 | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. |  | - | 1 | 1 |
| 65 | Нападение быстрым прорывом |  | - | 1 | 1 |
| 66 | Передачи мяча касанием без остановки на месте |  | - | 1 | 1 |
| 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 | 130 | 136 |

*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, колоне, 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 колоны 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 другу 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 ловли 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 преодоление 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 3-50. 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 1800. 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 присяда, 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 от40 до 70 % веса спортсменов) с последующим быстрым выпрямлением, подскоки и прыжки после присяда 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, опилками, 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 90-1800. 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), чередую удары различными частями стопы, бедром, головы: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведение 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 1800. 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 полулета. 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 пролета). 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 внутренне 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 убиранием мяча под себя и с пропусканием 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, воздуха 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-фубол (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.