

**ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
«ПЕТРОВСКАЯ ШКОЛА»**
127083, г. Москва, ул. Юннатов, д. 1, т. (495) 6124184
ОГРН 1037739566259 ИНН 7714143631

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 2 от 29.08.2019г.

«Утверждаю»
генеральный директор
ЧУ ОО Петровская школа

Е.К.Вяземская
Приказ 58/2 от 09.09.2019г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИНИ-ФУТБОЛ»**
Уровень: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-12 лет
Срок реализации: 3 года

Составитель: педагог
дополнительного образования
Серговицкий С.В.

Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Характеристика дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Мини-футбол» учитывает новые подходы к составлению общеобразовательных программ обусловленных современной нормативно- правовой базой:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Концепцию развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р,

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14),

Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 г. «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (в редакции от 07.08.2015 г. № 1308, от 08.09.2015 г. № 2074, от 30.08.2016 г. № 1035, от 31.01.2017 г. № 30, от 21.12.2018г. №482).

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации»,

Проект Федеральной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Уровень и направленность общеобразовательной общеразвивающей программы:

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа детского объединения «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, ознакомительный уровень. Тип программы- модифицированная (адаптированная).

Общеобразовательная (общеразвивающая) программа рассчитана на внесение изменений, уточнений и дополнений ежегодно.

Актуальность и целесообразность общеобразовательной общеразвивающей программы заключается:

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования начальной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность

Цель и задачи.

Целью занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приёмы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на следующий уровень обучения.

Основные задачи:

Обучающие:

- освоение процесса игры мини-футбол в соответствии с правилами;
- обеспечение усвоения новой терминологии по мини-футболу;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- получение элементарных навыков судейства игр мини-футбол;

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол.

Воспитательные:

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение адаптации детей к жизни в обществе, умение действовать в коллективе;

Развивающие:

- формирование ключевых компетенций необходимых для занятий мини-футболом;
- развитие интеллектуальных способностей для решения стратегических задач в игре;
- развитие мышления: умения анализировать, обобщать и систематизировать полученные знания и применять их на практике;

Развитие трудовых умений:

- формирование умения творчески подходить к решению разнообразных задач;
- формирование умения оперативно организовать свою деятельность;

Развитие коммуникативных умений:

- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- развитие умения рационально распределять роли и зоны ответственности в игре;
- умения дискутировать и отстаивать свою точку зрения, умения слушать и слышать собеседника.

Категория учащихся:

Возраст учащихся в детском объединении «Мини- футбол» 6-11 лет.

Срок реализации программы:

дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» ознакомительного уровня рассчитана 1 год обучения.

Режим занятий:

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. В год 72 академических часа. Академический час равен 45 минутам.

Планируемые результаты освоения программы:

Занимающиеся по данной общеобразовательной общеразвивающей программе будут знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.
5. Учащиеся должны уметь:
 - выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
 - владеть основами техники мини-футбола;
 - знать основы судейства.
6. В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:
7. Освоить терминологию, принятую в мини-футболе; подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований; принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

Содержание программы

Учебный (тематический) план

| № | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|-----|---------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. | 2 | 2 | | Беседа, тест |
| 2 | Техническая подготовка | | | | |
| 2.1 | Различные способы перемещения | 4 | 1 | 3 | Игра |
| 2.2 | Удары по мячу ногой | 6 | 1 | 5 | Игра |
| 2.3 | Приём остановка мячей | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |
| 2.4 | Обманные движения | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |

| | | | | | |
|-----|--|----|-----|-----|------------------------|
| 2.5 | Ведение мяча | 4 | | 4 | Игра |
| 2.6 | Отбор мяча | 4 | | 4 | Игра |
| 2.7 | Комплексное выполнение технических приёмов | 4 | | 4 | Игра |
| 3 | Тактическая подготовка | 15 | | | |
| 3.1 | Тактика игры в атаке | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |
| 3.2 | Тактика игры в обороне | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |
| 3.3 | Тактика игры вратаря | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |
| 4 | Общая физическая подготовка | 5 | 0,5 | 4,5 | Сдача нормативов |
| 5 | Специальная физическая подготовка | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |
| 6 | Соревнования | 3 | 0,5 | 2,5 | Тест, сдача нормативов |
| 7 | Игровая подготовка | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 5 | 0,5 | 4,5 | Игра |
| | Итого | 72 | 9 | 63 | |

6.2 Календарный тематический план.

| № занятия | Дата занятия | Тема занятия | Форма проведения занятия | Кол-во часов | Форма контроля |
|-----------|--------------|--|--------------------------|--------------|----------------|
| 1 | Сентябрь | Инструктаж по Т.Б. Правила игры и соревнований | Групповая | 1 | Устный ответ |
| 2 | | Обучение ведению мяча по прямой средней частью подъёма. Обучение остановке мяча | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | |
|---|---|-----------|---|------|
| | <p>подошвой в процессе ведения.</p> <p>Обучение ударам средней частью подъёма.</p> <p>Игра без вратарей.</p> | | | |
| 3 | <p>. Беговые упражнения.</p> <p>Обучение ведения мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра</p> | Групповая | 1 | Игра |
| 4 | <p>Упражнения на закрепления мышц ног.</p> <p>Растяжка. Закрепление ведения мяча. Обучение пасу и приему мяча.</p> <p>Двухсторонняя игра</p> | Групповая | 1 | Игра |
| 5 | <p>Игра в передачи руками.</p> <p>Закрепление паса и приема мяча. Отработка паса в парах (прием, прокидка, пас).</p> <p>Двухсторонняя игра</p> | Групповая | 1 | Игра |
| 6 | <p>Старты из различных положений. Ведение мяча змейкой. Обводка стоек двумя ногами и удар по воротам. Двухсторонняя игра</p> | Групповая | 1 | Игра |
| 7 | <p>Ведение мяча шагом по кругу под каждый шаг касаясь мяча. Отработка паса в парах.</p> <p>Совершенствование обводки стоек двумя ногами и удара по воротам. Двухсторонняя игра.</p> | Групповая | 1 | Игра |
| 8 | <p>Отработка паса в квадратах. Обводка стоек</p> | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | | |
|----|---------|--|-----------|---|------|
| | | одной ногой. Обводка стоек вокруг внутренней и внешней стороной стопы. Двухсторонняя игра. | | | |
| 9 | Октябрь | Игра в передачи руками. Ведение мяча в парах пасом вдоль всего поля. Обучение игре в стенку с ударом по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 10 | | Старты из различных положений. Чеканка мяча в парах по очереди. Отработка паса в парах. Закрепление игры в стенку с ударом по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 11 | | Ведение мяча по кругу в среднем темпе. Удары по мячу с рук по воротам без отскока от пола. Чеканка мяча в парах по очереди. Отработка паса в парах с ведением до середины. Двухсторонняя игра. | Групповая | 1 | Игра |
| 12 | | Старты из различных положений. Ведение мяча с ударом по воротам. Ведение мяча в парах с ударом по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 13 | | Игра в передачи руками. Обучение паса в одно касание. Отработка паса в одно касание в парах. | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | | |
|----|--------|--|-----------|---|------|
| | | Ведение мяча с ударом по воротам. Двухсторонняя игра. | | | |
| 14 | | Упражнения на закрепление мышц ног. Растяжка. Совершенствование паса в одно касание. Пасы в одно касание в квадратах. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 15 | | Разминка. Прыжковые упражнения. Удары по мячу с рук по воротам. Совершенствование ведения мяча, паса и остановки мяча. Двухсторонняя игра. | Групповая | 1 | Игра |
| 16 | | Беговые упражнения. Обучение быстрому развороту с мячом после приема передачи. Прием передачи, разворот с мячом и удар по воротам. Двухсторонняя игра. | Групповая | 1 | Игра |
| 17 | | Отработка паса в квадратах. Чеканка мяча. Совершенствование быстрого разворота с мячом после приема передачи. Двухсторонняя игра. | Групповая | 1 | Игра |
| 18 | Ноябрь | Правила техники безопасности на занятиях по футболу в зале. Разминка. Обводка стоек с ударом по воротам. Двухсторонняя игра. | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | |
|----|--|-----------|---|------|
| 19 | Разминка. Игра один в один на удержание мяча. Совершенствование паса. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 20 | Старты из различных положений. Совершенствование приема мяча. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 21 | Игра в передачи руками. Обучение игре головой. Обучение приема мяча на грудь. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 22 | Легкий бег 5 минут. Совершенствование игры головой. Совершенствование приема мяча на грудь. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 23 | Игра в пас в квадратах. Прием мяча на грудь и удар по воротам. Удар головой по воротам после верхнего паса. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 24 | Старты из различных положений. Изучение финтов на скорости. Обводка стоек и удар по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 25 | Ведение мяча по кругу. Обучение игры в собачку. Игра в стенку с ударом по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | | |
|----|---------|---|-----------|---|------|
| 26 | Декабрь | Упражнения на растяжку. Совершенствование игры в собачку. Совершенствование паса в одно касание. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 27 | | Разминка. Игра в собачку. Удар по воротам в одно касание. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 28 | | Старты из различных положений. Совершенствование удара по воротам в одно касание. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 29 | | Игра в собачку. Обводка стоек с ударом в конце. Выходы один на один с вратарем. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 30 | | Игра в передачи руками. Совершенствование приема верхней передачи. Двухсторонняя игра. | Групповая | 1 | Игра |
| 31 | | Старты из различных положений. Совершенствование выходов один на один с вратарем. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 32 | | Игра в собачку. Выходы 1 в 1 с защитником. Ускорение с мячом и удар по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | | |
|----|--------|--|-----------|---|------|
| 33 | | Разминка. Совершенствование выходов 1 в 1 с защитником. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 34 | | Разминка. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 35 | Январь | Разминка. Игра в собачку. Игра в стенку. Выходы 2 в 1. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 36 | | Игра в собачку. Пасы в одно касание в движении. Удары по воротам после приема верхней передачи. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 37 | | Игра в квадрат с двумя собачками. Обводка стоек с ударами по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 38 | | Чеканка мяча. Совершенствование индивидуальной техники. | Групповая | 1 | Игра |
| 39 | | Игра в квадрат с двумя собачками. Обучение позиционной атаке. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 40 | | Игра в квадрат с двумя собачками. Совершенствование позиционной атаки. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 41 | | Ведение мяча по кругу. Обучение контратакам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | | |
|----|---------|---|-----------|---|------|
| 42 | | Игра в квадрат с двумя собачками. Совершенствование игры на контратаках. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 43 | 41 | Чеканка мяча. Игра 1 в 1. Игра в одно касание. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 44 | Февраль | Старты из различных положений. Выходы 2 в 1. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 45 | | Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 46 | | Разминка. Ведение мяча на скорости и удар по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 47 | | Старты из различных положений. Обучение навесу. Обводка стоек. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 48 | | Игра в квадрат с двумя собачками. Совершенствование навеса. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 49 | | Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 50 | Март | Игра в передачи руками. Пас в одно касание в парах. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 51 | | Совершенствование индивидуальной техники в парах. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 52 | | Разминка. Ускорение и | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | | |
|----|--------|--|-----------|---|------|
| | | удар по статичному мячу. Обучение ударам с пенальти. Двухсторонняя игра | | | |
| 53 | | Старты из различных положений. Совершенствование ударам с пенальти. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 54 | | Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 55 | | Игра в квадрат с двумя собачками. Салки мячом. Удар по мячу с лету. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 56 | | Игра в квадрат с двумя собачками. Удары по мячу с лету. Обучение штрафным ударам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 57 | | Старты из различных положений. Совершенствование штрафных ударов. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 58 | Апрель | Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 59 | | Разминка. Совершенствование индивидуальной техники в парах. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 60 | | Старты из различных положений. Обводка стоек с ударами по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |

| | | | | | |
|-----------|-----|---|-----------|---|------|
| 61 | | Игра на удержание мяча каждый за себя. Игра в квадрат в одно касание. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 62 | | Игра в квадрат в одно касание с двумя собачками. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 63 | | Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 64 | | Старты из различных положений. Совершенствование выходов один в один с вратарем. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 65 | | Разминка. Ускорение и удар по статичному мячу. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 66 | Май | Разминка. Совершенствование дриблинга. Чеканка мяча. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 67 | | Разминка. Соревнования на самый точный удар. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 68 | | Разминка. Игра в квадрат в одно касание. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 69 | | Разминка. Ведение мяча и удары по воротам. Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 70 | | Двухсторонняя игра | Групповая | 1 | Игра |
| 71,7 2 | | Матчевые встречи | Групповая | 2 | Игра |

Раздел 7. Содержание программного материала.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногами, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

7.2 ВИДЫ КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

| | |
|--------|------------------------------|
| Объект | Степень и признаки утомления |
|--------|------------------------------|

| наблюдения | Небольшая | Средняя | Большая (Недопустимая) |
|----------------|-----------------------|---|---|
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Выражение страдания на лице. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | |

Метод тестирования даёт возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол.

Раздел 8 Организационно-педагогические условия реализации программы.

8.1 Нормативные требования

для учащихся групп начальной подготовки

| Контрольное упражнение | Возраст | Удовлетворительно Мальчики | Хорошо Мальчики | Отлично Мальчики |
|----------------------------------|---------|-------------------------------|--------------------|---------------------|
| Общая подготовленность | | | | |
| Бег 30 м,с | 6,7 лет | Нет норматива | Нет норматива | Нет норматива |
| | 8 | 6.3 | 6.1 | 6.2 |
| | 9 | 6.2 | 6.0 | 6.1 |
| | 10 | 6.0 | 5.8 | 6.0 |
| | 11 | 5.8 | 5.6 | 5.9 |
| Челночный бег 30 м. (5 x 6 м) | 6,7 лет | Нет норматива | Нет норматива | Нет норматива |
| | 8 | 13.2 | 13.0 | 12.6 |
| | 9 | 13.0 | 12.7 | 12.4 |
| | 10 | 12.6 | 12.4 | 11.9 |
| | 11 | 12.2 | 11.9 | 11.5 |
| Челночный бег 104 м. с. | 6,7 лет | Нет норматива | Нет норматива | Нет норматива |
| | 8 | - | - | - |
| | 9 | 42.0 | 40.0 | 37.0 |
| | 10 | 38.0 | 36.0 | 33.0 |

| | | | | |
|--|---------|---------------|---------------|---------------|
| | 11 | 34.0 | 32.0 | 30.0 |
| Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов | 6,7 лет | Нет норматива | Нет норматива | Нет норматива |
| | 8 | 4 | 4 | 5 |
| | 9 | 4 | 5 | 6 |
| | 10 | 10 | 11 | 12 |
| | 11 | 13 | 15 | 16 |
| Бег 30 м с ведением мяча, сек. | 6,7 лет | Нет норматива | Нет норматива | Нет норматива |
| | 8 | 7.2 | 6.9 | 6.5 |
| | 9 | 6.6 | 6.4 | 6.2 |
| | 10 | 6.4 | 6.2 | 6.5 |
| | 11 | 6.1 | 5.9 | 6.3 |
| Ведение мяча по «восьмёрке» | 6,7 лет | Нет норматива | Нет норматива | Нет норматива |
| | 8 | | | + |
| | 9 | | | + |
| | 10 | | | + |
| | 11 | | | + |
| Ведение мяча по границе | 6,7 лет | Нет норматива | Нет норматива | Нет норматива |

| | | | | |
|-------------------|----|--|--|---|
| штрафной площадке | 8 | | | + |
| | 9 | | | + |
| | 10 | | | + |
| | 11 | | | + |

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмёрке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

ЛИТЕРАТУРА

1. С.Н.Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт,2010-96 с.

2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
7. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
8. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)
9. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
10. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.