

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Протокол № 1
от «30» августа 2016



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В.Адамович
Приказ № 308
«30» августа 2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

«ОСНОВЫ МИНИ-ФУТБОЛА»

Возраст обучающихся 9-14 лет

Срок реализации – 2 года

Автор-составитель:

Корнилова Марина Александровна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2016

Пояснительная записка.

Игровая деятельность органически присуща человеку и занимает в его жизни, наряду с учебной и трудовой, самое заметное место. Мир игры разнообразен и привлекателен. Он с раннего детства входит в нашу жизнь и остается с нами на долго, если не на всегда.

Игра в мини-футбол – своеобразная форма адаптированного к конкретным возрастным особенностям метода обучения, передачи жизненного опыта от одного поколения другому.

Игра- это широко распахнутая дверь, через которую ребенок входит в мир взрослых. С ее помощью он учится мыслить, чувствовать и творить.

Играя, ребенок развивает свои двигательные возможности, учится владеть различными игровыми предметами - мячом, кольцом, скакалкой, осваивает жизненно важные двигательные навыки и приобретает опыт совместных действий в игре. Именно по этому игра стала самым широко используемым средством физического воспитания.

Систематическое использование игр привлекло за собой формирование особого игрового метода, наиболее пригодного для занятий с детьми и подростками. Суть его – разнообразные состязания, что приближает его к настоящему спорту. Самой распространенной и увлекательной игрой является мини-футбол.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини-футбол в нашей стране.

Педагогическая целесообразность

Мини-футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться.

Данная образовательная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа «основы мини-футбола» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники мини-футбола.

Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

Цель программы:

Данная программа решает образовательную цель и имеет физкультурно-спортивную направленность.

- Формирование личности, владеющей навыками мини-футбола.

Задачи программы:

Обучающие задачи

1. Обучение ведению здорового образа жизни.
2. Обучение двигательным навыкам.
3. Обучение игровым видам спорта: мини-футбол.
4. Приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу.
5. Овладения основными приемами техники мяча.

Развивающие задачи

1. Развитие общих и специфических координационных способностей.
2. Укрепление физического и нравственного здоровья.
3. Совершенствования психофизических функций анализаторов движений, связанных с управлением двигательных действий.

Воспитательные задачи

1. Воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, воле к победе.
2. Воспитание спортивной этике, взаимопомощи, уважение к товарищам.
3. Воспитания ответственности, требовательности к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Условия реализации программы:

Возраст детей, участвующих в освоении данной программы составляет 9-14 лет

Условия набора детей:

В секцию принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы:

Первый год обучения-144 часа, 4 часа в неделю.

Второй год обучения-216 часов, 6 часов в неделю.

Количество детей в группах

Первый год обучения.....15человек

Второй год обучения.....12человек

Формы организации детей на занятиях.

Основными формами обучения, являются: групповые занятия, индивидуально-групповые, индивидуальные которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий:- разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

Учебно-тематический план на 1 год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
I	Теоретическая подготовка			1
1	Введение. Инструкция по технике безопасности на занятиях в зале и на улице.	1		
2	Физическая культура и спорт в России	1		1
3	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
4	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	2		2
5	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		2
6	Правила игры	1		1
7	Оборудование и инвентарь	1		1
	Всего по разделу			10ч
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	13	14
2	Силовые способности	1	11	12
3	Быстрота	1	9	10
4	Гибкость	1	5	6
5	Ловкость	1	7	8
	Всего по разделу			50ч
III	Техническая подготовка			

1	Техника защиты	1	9	10
2	Техника нападения	1	9	10
	Всего по разделу			20ч
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика защиты	1	6	7
2	Тактика нападения	1	6	7
	Всего по разделу			14ч
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	1	22	23
2	Спортивные игры	1	8	9
	Всего по разделу			32ч
VI	Инструкторская практика		3	3
	Всего по разделу			3ч
VII	Соревнования		15	15
	Всего по разделу			15ч
	Всего часов	21	123	144
	Итого часов		144	

Учебно-тематический план на 2 год обучения.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
I	Теоретическая подготовка			
1	Инструкция по технике безопасности на занятиях в зале и на улице.	1		1
2	Физическая культура и спорт в России	1		1
3	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
4	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	3		3
5	Гигиена, закаливание, режим питания.	2		2
6	Правила игры	3		3
7	Оборудование и инвентарь	1		1
	Всего по разделу			13ч
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	13	14
2	Силовые способности	1	25	26
3	Быстрота	1	15	16
4	Гибкость	1	13	14
5	Ловкость	1	9	10
	Всего по разделу			80ч
III	Техническая подготовка			
1	Техника нападения	1	15	16
2	Техника защиты	1	15	16
	Всего по разделу			32ч

IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика нападения	1	8	9
2	Тактика защиты	1	8	9
	Всего по разделу			18ч
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра	2	30	32
2	Спортивные игры	1	10	11
	Всего по разделу			43ч
VI	Инструкторская практика		6	6
	Всего по разделу			6ч
VII	Соревнования			
1	Товарищеские игры		16	16
2	Районные и городские соревнования		8	8
	Всего по разделу			24ч
	Всего часов	25	191	216
	Итого часов		216	

Содержание учебного плана на I год обучения.

Теоретическая подготовка:

Техника безопасности: проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

Физическая культура и спорт в России: место и роль физической культуры в жизни общества. Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

Развитие мини-футбола в России и за рубежом: чемпионаты Европы и мира. значение и место мини-футбола. Всероссийские соревнования по мини-футболу. Первенство Европы, мира, Олимпийские игры. Современный мини-футбол и пути его совершенствования. ФИФА, УЕФА.

Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека: В организме человека выделяют следующие системы органов: пищеварительную, покровную, дыхательную, мочевыделительную, половую, нервную, кровеносную, лимфатическую и иммунную. Некоторые органы объединяются по

функциональному принципу в аппараты. В аппаратах органы имеют различное строение и происхождение, но их объединяет участие в выполнении общей функции, например, опорно – двигательный, эндокринный аппарат. ФУ могут представлять собой *сложные двигательные движения*, вовлекающие в работу все тело человека и большинство мышц, требующие дополнительного управления предметами. Например, бросок баскетбольного мяча в движении, удар по футбольному мячу и т. п.

Многократно повторяемые ФУ с соблюдением правильной дозировки и методической последовательности приводят к совершенствованию форм тела и функций организма, укрепляют здоровье, формируют и совершенствуют двигательные навыки, содействуют духовному развитию.

Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

Гигиена, закаливание, режим дня: понятие о гигиене тела. Причины простудных заболеваний и профилактика. Виды закаливания организма. Основы национального питания. Биологические активные пищевые добавки. Режим дня. Питьевой режим. Вредные привычки и их профилактика. Правильный подбор спортивной одежды, обуви, инвентаря.

Правила игры в мини-футбол: разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Оборудование и инвентарь: спортивный зал, мячи для мини-футбола, ворота, стойки, скакалки

Общая 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 ногой, 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 мини-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.

Игровая подготовка: игра в мини- футбол, игра в баскетбол, пятнашки с мячом, салки,

Содержание учебного плана на II год обучения.

Техника безопасности: проведение вводного, планового инструктажа по технике безопасности; беседа о правилах поведения в спортивном зале; правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях.

Развитие мини-футбола в России и за рубежом: значение и место мини-футбола. Всероссийские соревнования по мини-футболу. Первенство Европы, мира, Олимпийские игры. Современный мини-футбол и пути его совершенствования. ФИФА, УЕФА.

Строение и функции организма человека: физиологические особенности детского организма. Анатомия. Оценка уровня физического развития у детей и подростков. Состояние здоровья занимающихся. Способы оценки физического состояния по показателям ЧСС. Оценка состояния сна, аппетита, переносимости нагрузок. Врачебный контроль. Система жизнеобеспечения во время тренировочного процесса у занимающегося.

Гигиена, закаливание, режим питания юного спортсмена: гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиенические знания водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. 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 (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков.

Правила игры в мини-футбол, правила соревнований, судейство: разбор правил игры, права и обязанности игроков, обязанности судей, нормативные документы.

Физическая культура и спорт, как одна из сфер общечеловеческой деятельности и культуры: Физические упражнения – эффективные средства для физического совершенствования человека. Формы и организация занятий по физической культуре и спорту. Роль физической культуры в укреплении здоровья и физического развития граждан. Основные формы физической культуры и спорта: оздоровление, досуг, подготовка к труду, спорт высших достижений. Спортивная классификация и порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Организация физического воспитания в стране. Формы физического воспитания детей и подростков. Массовая физическая культура и спорт.

Понятие о спортивной технике . Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактика игры: нападение, защита: понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Нападение: высокий темп атаки, атака фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону. Атакующие комбинации. Защита: «зона», «персональная опека», комбинации обороны.

Тактические комбинации: Значение тактических заданий, которые даются спортсменам на игру, умение играть по плану-заданию. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с различной расстановкой игроков (3-2; 1-4; 2-2). Тактика отдельных линий и игроков команды.

Организации и проведение соревнований: значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система розыгрыша: круговая, «олимпийская», смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Оценка результата игр.

Раздел специальная физическая подготовка для I, II года обучения включает в себя следующие темы:

Упражнения для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости (челночный бег из различных положений, эстафеты с элементами страта, подвижные игры). Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнеров за овладение мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости (бег змейкой, между расставленными в различном положении стойками. Бег с прыжками. Эстафетный бег на дистанции 100-150 м. То же с мячом). Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с изменением направления. Бег «тенью».

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диски) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с ним. Бег и прыжки по ступеням. Вбрасывание мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости: повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений, серий). Кроссы с переменной скоростью. Многократные повторяемые специальные технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками).

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. То же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 гр. Прыжки с места, с разбега с ударом головой по мячу. Кувырки вперед, назад, в сторону. Жонглирование. Парные и групповые упражнения с ведением мяча. Эстафеты, подвижные игры.

Техника передвижений: различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Раздел общая физическая подготовка для I, II года обучения включает в себя следующие темы:

Строевые упражнения: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.

ОРУ без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведение и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц брюшного пресса и туловища. Упражнения для ног, махи, приседания, выпады. Прыжки и выпрыгивания. Упражнения с сопротивлением (в парах).

ОРУ с предметами: упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (сидя, лежа, стоя) и в движении. Упражнения с гантелями, штангой: сгибание и разгибания, повороты и наклоны туловища. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.

Легкоатлетические упражнения: бег на 30,60,100 м, кросс. Прыжки в длину, высоту с места, с разбега. Многоскоки.

Спортивные игры с мячом: баскетбол, ручной мяч.

Подвижные игры: игры с мячом, бегом, прыжками. Метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Упражнения для развития физических качеств: упражнения для развития быстроты, ловкости, выносливости, силы, гибкости.

Первый год обучения:

Техника передвижения без мяча: различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижений с техникой владения мячом.

Техника ведения мяча: обучение и совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 3-5м.

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке. Удары на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Остановка мяча: остановка мяча различными способами. Остановка с поворотом до 180 гр. внешней и внутренней частью подъема, грудью – летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча на второй скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Отбор мяча: совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владения мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.

Ввод мяча в игру: совершенствование точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнеру для приема его ногами и головой.

Техника игры вратаря: совершенствование техники ловли, переходов и отбивания различных мячей, находясь в воротах, на выходе из ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Второй год обучения:

Техника передвижения с мячом: различные сочетания приемов, бег с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижений с техникой владения мячом.

Техника ведения мяча: совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 3-5м.

Удары по мячу ногой: удары правой и левой ногой различными способами по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резанные удары. Удары в движении, в прыжке. Удары на силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Удары по мячу головой: удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении. Удары на точность, силу, дальность.

Техника игры вратаря: ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета. Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе. Действия вратаря «один на один». Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания ногой.

Отбор мяча: совершенствование в отборе с выпадом и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх. Отбор с использованием толчка плесом.

Ввод мяча в игру: ввод в игру мяча с бровки, «от ворот», с угловых ударов на дальность и точность.

Обманные движения, «финты»: финты уходом, «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учетом игр. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развития у занимающихся двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений.

Штрафные удары, пенальти: совершенствование штрафных ударов, «сухой лист», удары на точность и силу по воротам.

Индивидуальные действия: Совершенствование тактических способностей изменений: неожиданное и своевременное «открытие»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча с мячом в атаке на разных игровых местах.

Техника игры вратаря: совершенствование техники ловли, переходов и отбивания различных мячей, находясь в воротах, на выходе из ворот. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность.

Образовательный процесс включает в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видео кассет футбольных матчей.

Эмоциональные методы:

- ✓ Поощрение;
- ✓ Создание ситуации успеха;
- ✓ Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- ✓ Познавательный интерес;
- ✓ Выполнение творческих заданий;

Волевые методы:

- ✓ Предъявление учебных требований;
- ✓ Информация об обязательных результатах обучения;
- ✓ Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- ✓ Создание ситуации взаимопомощи;
- ✓ Заинтересованность в результатах.

Формы работы:

- ✓ Открытое занятие;
- ✓ Тест;
- ✓ Игра;
- ✓ Соревнования.

Упражнения с мячом

Приемы игры	1 год обучения	2 год обучения
Бег с мячом по прямой.	+	+
Ведение мяча с быстрым изменением движения		+
Передача мяча в движении		+
Обманные движения на скорости		+
Ведение мяча с уходом от преследования	+	+
Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	+	+
Обыгрыш один на один	+	+
Обыгрыш быстро сближающегося защитника		+
Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	+	+
Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	+	+
Отработка различных коротких передач в движении		+
Отработка ответного паса в движении		+
Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперед	+	+
Короткая передача с лёта		+
Короткие передачи в движении	+	+
Ритмичная смена ног при выполнении передачи	+	+
Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса	+	+
Быстрый пас и остановка мяча		+
Короткий пас в движении		+
Обработка мяча и точность передачи	+	+
Отработка удара после розыгрыша стенки		+
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта		+
Удар подъёмом	+	+
Удар в ворота по движущемуся мячу	+	+
Отработка ударов с обеих ног	+	+
Отработка ударов с острого угла		+
Ведение мяча с даром	+	+
Удар в ворота после обводки	+	+
Отработка удара головой в падении		+
Удар головой на силу и точность		+
Удар головой в прыжке		+
Игра головой в обороне		+
Игра головой с партнёром	+	+
Индивидуальная игра головой	+	+

Контроль мяча при игре головой	+	+
Игра головой в прыжке с разбега		+
Удар по воротам после передачи с фланга		+
Удар по воротам головой после фланговой передачи		+
Передача мяча в движении назад под удар партнёру		+
Поперечные передачи и завершение атаки в движении		+
Финт «ложный замах на удар».	+	+
Финт «ложная остановка».	+	+
Финт «пробрось мяч».		+
Финт «уход с мячом».	+	+
Финт «выпад в сторону».	+	+
Финт «оставь мяч партнёру».		+
Финт «переступание через мяч».	+	+
Игра вратаря		
Техника броска		
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга	+	+
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи	+	+
Подбор катящегося мяча	+	+
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди		+
Ведение катящегося мяча в игру	+	+
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча	+	+

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах первого года обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2 года обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по **общefизической подготовке** проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- ✚ бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- ✚ бег на длинные дистанции (3000м.);
- ✚ сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- ✚ подтягивание на высокой перекладине;
- ✚ поднятие туловища за 1 мин.
- ✚ челночный бег 3 x10 м.

Методическое обеспечение программы.

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения
Теория	10	13
ОФП	50	80
Техника	20	32
Тактика	14	18
Игровая	32	43
Инструкторская практика	3	6
Соревнования	15	24
Всего часов:	144	216

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении *оценочных суждений* по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

научить ориентироваться на площадке

- *свои, чужие ворота.*
- *игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;*
- *игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;*

умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

- *после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;*
- *быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)*

умение организовывать и завершать атакующие действия:

- *быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;*
- *своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;*
- *пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;*
- *не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.*

умение осуществлять оборонительные действия:

- *перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;*
- *своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;*
- *своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.*

умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:

- *после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;*
- *в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.*

Методом контроля является *метод наблюдения* в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются *внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.*

Ожидаемые результаты.

1 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Играют в мини-футбол.
11. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки.

2 года обучения

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
3. Владели следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.
4. Знают основные правила игры в мини-футбол.
5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.
6. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.
7. Умеют оценивать игровую ситуацию.
8. Осуществляют переход от обороны к атаке.
9. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
10. Умеют оценивать свои игровые действия.
11. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).
12. Приобретают практику судейства игр.
13. Играют в мини-футбол.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Педагогический контроль.

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении. Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.
- промежуточный контроль, за подготовленностью-(навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

Материально-техническая база необходимая для реализации программы:

Необходимое оборудование

Материально-техническая база:

- спортивный зал, стадион;
- инвентарь для проведения учебно-тренировочных занятий:
- мячи для мини-футбола;
- ворота;
- стойки;
- мишени;
- тренировочные стенки.
- скакалки
- манишки;

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
2. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
3. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
4. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис... канд.пед. наук. – М.,2002.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.

6. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровье, 1978.
7. Сайт Pro Школу.ru

Список литературы для детей и родителей

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989.
2. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

Список использованной литературы

1. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
2. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.
3. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ// Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 № 729-р.
4. Положение об отделении дополнительного образования детей Государственного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 182 Красногвардейского района г.Санкт-Петербурга от 31.08.2007 г.
5. Устав ГБОУ СОШ № 182 Красногвардейского района СПб от 31.08.2007.
6. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989.
7. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
8. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт , 2010.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
10. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,1973.
11. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис... канд.пед. наук. – М.,2002.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
13. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2007.

14. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровье, 1978.
15. Сайт Pro Школу.ru