

Пояснительная записка

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность, педагогическая целесообразность:

Программа «Мини-футбол» направлена на гармоничное развитие личности. Использует средства современных методик гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, включает работу с отягощениями и игровые виды спорта на основе новейших здоровьесберегающих технологий.

Актуальность разработки данной программы обусловлена активным развитием и ростом популярности Олимпийского спортивного футбола в нашей стране, создание отделений на базах спортивных школ, открытие кафедр в спортивных ВУЗах. Поэтому существует необходимость создания стройной системы подготовки мини-футболистов в соответствии с современными требованиями, особенным вниманием к обеспечению безопасности учащихся при занятиях мини-футболом.

Отличительной особенностью данной программы является изучение курса тактики, как одного из основных компонентов деятельности в области физической культуры. Двигательные умения и действия, развитие физических качеств посредством ОФП и СФП открывают для учащихся новые горизонты для личного самосовершенствования и укрепления здоровья.

Программа физического воспитания на основе мини-футбола предназначена для учебных заведений, имеющих материально-технические возможности для обеспечения подготовки в условиях средней школы.

В ней заложены и раскрыты цели и задачи, средства и методы, позволяющие решать вопросы физического воспитания учащихся в комплексе.

Адресат программы

В объединении по мини-футболу могут заниматься учащиеся от 7 до 15 лет. Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, имеющих допуск к занятиям по мини-футболу: Младшая группа - 7-11лет; Средняя группа - 12-15 лет.

Рассчитана на три года обучения, первый год 144 часа за год, второй год 216 часов за год, третий год 288 часов за год.

Цель программы:

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к мини-футболу в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам мини-футбола;
- Познакомить учащихся с культурой мини-футбола;

- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психо-эмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Организовать и обеспечить безопасность на тренировках и различных мероприятиях по мини-футболу.

Воспитательные:

- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;
- Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Укрепить здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Условия реализации программы:

В начале учебного года проводится набор учащихся в группу первого года обучения и допускается набор на второй и третий год обучения на основании прохождения контрольных тестов. Программа состоит из трех разделов: теоретического, практического и контрольного.

Срок реализации программы 3 года.

I этап: Начальная подготовка – 1 год

I год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа

Начальная ступень обучения должна закладывать основы двигательных навыков, улучшать координацию движений, пластичность связочного аппарата. Так же прививать навыки общения в коллективе и нести психо-эмоциональную разгрузку.

II этап: Начальная спортивная специализация – 1 год

II год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа

Второй год программы обучения должна закладывать основы грамотности в области минифутбола и формировать начальные умения и навыки.

III этап: Углубленная спортивная специализация – 1 год

III год обучения – 4 раза в неделю по 2 часа

Третий год обучения характеризуется базовым уровнем знаний и устойчивым интересом подростков к занятиям физической культурой, а так же формирование у учащихся самостоятельного навыка занятий мини-футболом, как спортивной деятельностью.

Развитие умственных и физических способностей происходит в процессе формирования знаний, умений и навыков. В связи с этим задача развития этих способностей считается такой же важной, как и задача обучения.

Комплексы упражнений, спортивные и подвижные игры подбираются с учетом материально-технических условий, существующих в образовательных учреждениях.

Также необходимо наличие справки от врача при зачислении в группы.

Программа рассчитана на группы малой наполняемости от 5 до 15 человек.

Программа легко интегрируется, адаптируется для различных возрастных групп. Переход на следующий этап обучения проводится при выполнении требований предыдущего этапа.

Программа допускает повторное обучение на каждом из этапов.

Ежегодно учащиеся проходят тестирование и диспансеризацию в районном физкультурноспортивном диспансере.

Возможно увеличение объема учебно-тренировочной нагрузки в каникулярное время и непосредственно перед и во время соревнований, а также при пребывании учащихся в спортивно-оздоровительных лагерях и учебных сборах. *Формы организации деятельности:* групповые, индивидуальные.

Материально-техническое оснащение занятий:

Спортивный зал, пришкольный стадион, тренажерный зал.

Спортивная форма для выступлений.

Спортивный инвентарь: набивные мячи, скакалки, гантели, тренажеры, гимнастические маты, футбольные мячи, ворота.

Планируемые результаты:

Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- **Метапредметными результатами** освоения, учащимися содержания программы по мини-футболу, являются следующие умения:
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по минифутболу, являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II Учебный план 1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего	Кол-во часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Комплектование группы	4	-	-	
2.	Вводное занятие Охрана труда, гигиена.	2	2	-	
3.	ОФП	30	4	26	Сдача нормативов ОФП, СФП
4.	Подвижные и спортивные игры	28	8	22	
5.	Гимнастика	20	8	14	
6.	Легкая атлетика	24	10	14	
7.	Изучение тактики мини-футбола	30	4	26	
8.	Основы знаний по мини-футболу	4	4		
9.	Контрольное занятие	2		2	Игры, соревнования
Итого		144	40	104	

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего	Кол-во часов		Формы контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Техника безопасности, гигиена.	2	2		
2.	ОФП, СФП	44	15	29	Контрольные нормативы по ОФП и СФП
3.	Подвижные и спортивные игры	34	10	24	
4.	Гимнастика	32	10	22	
5.	Легкая атлетика	34	10	24	
6.	Изучение техники игры	56	18	38	
7.	Участие в соревнованиях	10		10	Игры, соревнования
8.	Контрольное занятие	4		4	
Итого		216	65	151	

3 года обучения

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и дисциплин</i>		<i>Кол-во часов</i>		<i>Формы контроля</i>
			<i>Всего</i>	<i>Теория</i>	
1.	Вводное занятие Техника безопасности, гигиена.	2	2		
2.	Общая Физическая Подготовка	52	16	36	Контрольные нормативы ОФП
3.	Подвижные и спортивные игры	26	8	18	
4.	Гимнастика	20	8	12	
5.	Легкая атлетика	24	8	16	
6.	Специальная подготовка	76	22	54	Контрольные нормативы СФП
7.	Изучение техники игры	64	19	45	
8.	Участие в соревнованиях	20		20	Игры, соревнования
9.	Контрольное занятие	4		4	
Итого		288	83	205	

Цель программы:

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к мини-футболу в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи программы:**Обучающие:**

- Обучить практическим навыкам мини-футбола
- Познакомить учащихся с культурой мини-футбола;
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Организовать и обеспечить безопасность на тренировках и различных мероприятиях по мини-футболу.

Воспитательные:

- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;
- Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Укрепить здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Планируемые результаты 1 года обучения:

- освоение простейших элементов мини-футбола: офп, тактические схемы.
- освоение терминологии мини-футбола (счёт, названия упражнений);

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	примеч
1.	Комплектование группы	4			
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. Гигиена и способы соблюдения.	2			
3.	Основы знаний о мини-футболе. История развития.	2			
4.	Основы знаний о мини-футболе. Правила игры и правила проведения соревнований.	2			

5.	Понятие – тактика. Роль тактики в минифутболе	2			
6.	Понятие – ОФП. Значение ОФП для подготовки спортсменов.	2			
7.	Разминка. ОФП. Развитие координационных способностей. Стрейчинг.	2			
8.	Разминка. ОФП. Удары по мячу с различных точек.	2			
9.	Разминка. ОФП. Учебная Игра 3х3.	2			
10.	Спортивные Игры. История развития в России.	2			
11.	Значение включения подвижных и спортивных игр в подготовку юных футболистов.	2			
12.	Привила соревнований в различных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).	2			
13.	Привила игр в футбол, баскетбол, волейбол, гандбол.	2			
14.	Разминка. Развитие силовых качеств. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	2			
15.	Разминка. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	2			
16.	Разминка. Развитие скоростной выносливости. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2			
17.	Разминка. Развитие выносливости. Круговая эстафета. Игра 4х4 мини-футбол.	2			
18.	Разминка. Стрейчинг. Эстафеты с предметами. Учебная игра.	2			
19.	Легкая атлетика. История появления.	2			
20.	Легкая атлетика. Виды легкой атлетики.	2			
21.	Легкая атлетика. История развития в России.	2			
22.	Легкая атлетика. Значение легкой атлетики для развития основных физических качеств.	2			
23.	Разминка. Л/а упражнения с мячом. Учебная Игра мини-футбол 3х3.	2			
24.	Разминка. Л/а беговые упражнения. Развитие координации. Игра мини-футбол 4х4.	2			
25.	Разминка. Л/а барьерные прыжковые упражнения. Учебная игра.	2			
26.	Разминка. Развитие силы по средствам л/а упражнений. Учебная игра.	2			
27.	Гимнастика. Виды гимнастики.	2			
28.	Оздоровительная гимнастика и ее роль в жизни спортсмена.	2			
29.	Спортивная гимнастика. Виды гибкости.	2			
30.	История развития гимнастики в России.	2			
31.	Гимнастические упражнения без снарядов и с предметами.	2			
32.	Разминка. Гимнастическая разминка без предметов. Игра мини-футбол 4х4.	2			

33.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. Разминка. Стрейчинг. Упражнения с мячом в парах.	2			
34.	Тактические действия нападающего в минифутболе. Тактические схемы игры.	2			
35.	Разминка. Тактика игры в нападении. Учебная игра.	2			
36.	Разминка. Тактика игры в защите. Учебная игра.	2			
37.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
38.	Разминка. ОФП с набивным мячом. Учебная игра.	2			
39.	Разминка. Тактические действия с противником. Игра 3х3.	2			
40.	Разминка. Развитие скоростных качеств по средствам л/а упражнений. Учебная игра.	2			
41.	Разминка. Изучение технико-тактических приемов. Учебная игра.	2			
42.	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
43.	Разминка. ОФП в парах с использованием эспандера. Игра 4х4.	2			
44.	Разминка. Гимнастика для суставов. Стрейчинг. Учебная игра.	2			
45.	Разминка. Тактика работы с противником. СФП с мячом.	2			
46.	Разминка. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Перепасовка.	2			
47.	Разминка. Тактика работы в центре и в защите.	2			
48.	Разминка. Игра в волейбол по упрощенным правилам. Отработка ударов по воротам.	2			
49.	Разминка. ОФП с эспандерами и утяжелителями. Развитие скоростносиловых качеств. Учебная игра.	2			
50.	Разминка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
51.	ОФП и СФП. Роль ОФП в подготовке юных футболистов.	2			
52.	Разминка. ОФП. Развитие скоростносиловых качеств. Учебная игра.	2			
53.	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
54.	Разминка. ОФП, функциональная подготовка. Учебная игра.	2			
55.	Разминка. ОФП. Развитие скоростной выносливости. Бег 400,600, 800м. Учебная игра.	2			
56.	Разминка. ОФП. Развитие силовых качеств, работа с эспандерами. Учебная игра.	2			

57.	Легкая атлетика, как основа избранного вида спорта.	2			
58.	Разминка. Л/а беговые упражнения. Прыжковые упражнения с отягощением. Учебная игра.	2			
59.	Разминка. Л/а беговые упражнения. Упражнения на сопротивление. Учебная игра.	2			
60.	Разминка. Гимнастические упражнения на шведской стенке. Игра 3x3.	2			
61.	Разминка. Гимнастические упражнения на шведской стенке. Учебная игра.	2			
62.	Разминка. Гимнастика на полу с отягощением. Учебная игра.	2			
63.	Разминка. Гимнастические упражнения на координацию Учебная игра.	2			
64.	Разминка. Подвижные игры с минифутбольным мячом. Учебная игра.	2			
65.	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
66.	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов с различных точек. Учебная игра.	2			
67.	Разминка. Тактика в защите. Техника отбора мяча, остановка мяча. Игра 4x4.	2			
68.	Разминка. Тактика центральных игроков. Техника работы с мячом-ведение.	2			
69.	Разминка. Тактика игры в контр нападении. Обработка мяча. Учебная игра.	2			
70.	Разминка. Тактика защиты. Техника работы с мячом с использованием учебной лестницы. Учебная игра.	2			
71.	Разминка. Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактикотехнической подготовки.	2			

Содержание программы

Содержание программного материала предполагает деление его на две: базовую и специализированную. Специализированная часть программы ориентирована на подготовку по направлению оФП и сФП для учащихся и базируется на комплексной программе обучения, разработанной на базе Государственного Университета Физической культуры имени П.Ф. Лесгафта.

1. Базовая часть:

1.1. Теория: правила поведения учащихся на занятиях по мини-футболу.

Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена поведения в зале.

1.2. ОФП. Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности): *Теория:* Значение оФП, как средства укрепления здоровья. Вид и способы передвижений.

Практика: шаг, бег, прыжки (стоя, в приседе, в передвижении), понятия направлений движения – «направо», «налево», «вперёд», «назад», ускорения, передвижения на полу (ползком, на коленях, на четвереньках);

1.4. Подвижные и спортивные игры:

Теория: История развития спортивных игр, виды и правила соревнований. История развития спортивных игр в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: Баскетбол, волейбол, игры в пятнашки, «третий лишний», «вышибала», эстафеты.

1.4. Гимнастика:

Теория: История развития гимнастики, виды и правила соревнований. История развития гимнастики в России и участие в Олимпийском движении.

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок;

1.5. Лёгкая атлетика:

Теория: История развития легкой атлетики, виды и правила соревнований. История развития легкой атлетики в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: Беговые упражнения, ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки, барьерный бег, кросс.

2. Специализированная часть:

2.1. Изучение тактики мини-футбола:

Теория: Специфика тактики мини-футбола, правило «вне игры».

Практика: «Опека соперника», «передачи мяча», «выход на свободное место», Игра «в стенку».

2.2. Основы знаний по мини-футболу

Теория: Представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

2.3. Контрольное занятие. (см. Приложение, таблица №1.)

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от « 30 » август 2018



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
В. В. Адамович
Приказ № 380
« 30 » август 2018

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Год обучения: 2 – ой

Группа № 2

Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Цель программы:

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к мини-футболу в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни. **Задачи программы:**

Обучающие:

- Обучить практическим навыкам мини-футбола;
- Познакомить учащихся с культурой мини-футбола;
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями. Организовать и обеспечить безопасность на тренировках и различных мероприятиях по мини-футболу.

Воспитательные:

- Воспитать волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические качества, поддерживая их на высоком уровне, на протяжении всех лет обучения в школе;
- Выработать у учащихся мотивационно-целостные установки на качественное выполнение требований программы и дальнейшее применение средств и методов физической культуры;
- Содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся;
- Укрепить здоровье учащихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, спортивную тренированность.

Планируемые результаты 2 года обучения

- освоение простейших элементов мини-футбола (общая физическая подготовка, тактические схемы)
- освоение терминологии мини-футбола (счёт, названия упражнений, профессиональных терминов);
- играют в мини-футбол
- осваивают тактические действия во время игры
- основы судейства.

Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№ п/п	Тема занятия	Колво часо	Дата занятия		
			план	факт	при меч
1	Вводное занятие. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2			
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2			
3	Теория. История развития мини-футбола.	2			
4	Теория. Правила игры по мини-футболу.	2			
5	Теория. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.	2			
6	Тактическая подготовка. Определение тактики. Тактика игры в атаке	2			
7	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.	2			
8	Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП в мини-футболе.	2			
9	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения по ОФП (теория плюс практика).	2			
10	Разминка. ОФП. Развитие координации.	2			
11	Разминка. ОФП. Стрейчинг.	2			
12	Разминка. ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2			
13	Теоретические основы игры с мячом.	2			
14	Разминка. ОФП. Практическое применение теоретических навыков игры с мячом.	2			
15	Разминка. ОФП. Учебная Игра 3х3.	2			
16	Спортивные Игры. История развития в России.	2			
17	Значение включения подвижных и спортивных игр в подготовку юных футболистов.	2			
18	Ознакомление с правилами соревнований в различных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).	2			
19	Практическое применение теоретических навыков в различных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).	2			
20	Разминка. Развитие силовых качеств. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	2			
21	Специальные упражнения для развития ловкости.	2			
22	Разминка. Спортивные игры. Баскетбол.	2			
23	Разминка. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	2			
24	Разминка. Специальные упражнения для развития быстроты (бег, бег на месте)	2			
25	Разминка. Акробатические упражнения.	2			

26	Разминка. Развитие скоростной выносливости. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2			
27	Разминка. Развитие выносливости. Игра 4x4 минифутбол.	2			
28	Разминка. Стрейчинг. Эстафеты с предметами. Учебная игра.	2			
29	Легкая атлетика. История появления и ее виды.	2			
30	История развития легкой атлетики в России.	2			
31	Легкая атлетика. Теоретические основы.	2			
32	Разминка. Беговые упражнения.	2			
33	Разминка. Упражнения с мячом, развитие координации.	2			
34	Разминка. ОФП. Игра мини-футбол 4x4.	2			
35	Разминка. Л/а барьерные прыжковые упражнения. Учебная игра.	2			
36	Теоретические основы (гимнастика и ее виды)	2			
37	Оздоровительная гимнастика и ее роль в жизни спортсмена.	2			
38	Спортивная гимнастика. История развития.	2			
39	Разминка. Упражнения без снарядов и с предметами.	2			
40	Разминка. Упражнения с мячом. Игра мини-футбол 4x4.	2			
41	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. Разминка. Стрейчинг.	2			
42	Разминка. Упражнения с мячом в парах. ОФП.	2			
43	Тактика игры в футбол. Тактические схемы игры.	2			
44	Тактика игры. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки»	2			
45	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			
46	Разминка. Тактика нападения. Командные действия. Умение выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.	2			
47	Разминка. Практическое освоение тактики нападения. Учебная игра.	2			
48	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
49	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
50	Разминка. Тактика игры в защите. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного, введение мяча в игру.	2			
51	Разминка. Практическое освоение теоретических основ защиты. Учебная игра.	2			
52	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	2			
53	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу головой. Удары на точность.	2			
54	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
55	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча.	2			

	Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.				
56	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Учебная игра.	2			
57	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Отбор мяча. Учебная игра.	2			
58	Разминка. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2			
59	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4x4	2			
60	Разминка. ОФП с набивным мячом. Игра в квадрат.	2			
61	Разминка. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	2			
62	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
63	Разминка. ОФП в парах с использованием эспандера. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
64	Разминка. Гимнастические упражнения. Стрейчинг. Учебная игра.	2			
65	Разминка. Тактика работы с противником. Учебная игра.	2			
66	Разминка. ОФП. Упражнения в парах. Перепасовка.	2			
67	Разминка. Тактика работы в центре и в защите. Тактическая игра.	2			
68	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
69	Разминка. ОФП с эспандерами и утяжелителями. Развитие скоростно-силовых качеств. Учебная игра.	2			
70	Разминка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
71	ОФП и СФП. Роль ОФП в подготовке юных футболистов.	2			
72	Разминка. ОФП. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	2			
73	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
74	Разминка. ОФП. Отработка ударов по мячу. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
75	Разминка. ОФП. Развитие скоростных качеств. Бег на время.	2			
76	Разминка. ОФП. Развитие силовых качеств, работа с утяжелителями. Учебная игра.	2			
77	Важность легкой атлетики в игре в мини-футбол.	2			
78	Разминка. Беговые упражнения и бег с препятствиями. Учебная игра.	2			
79	Разминка. ОФП. Упражнения на сопротивление. Учебная игра.	2			
80	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			
81	Разминка. Гимнастика на полу с отягощением, упражнения на координацию.	2			

82	Разминка. Практическое освоение тактики нападения. Учебная игра.	2			
83	Разминка. Подвижные игры с мини-футбольным мячом. Учебная игра.	2			
84	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
85	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов по воротам. Учебная игра.	2			
86	Разминка. Тактика в защите. Техника отбора мяча, остановка мяча. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
87	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			
88	Разминка. Тактика центральных игроков. Техника работы с мячом - ведение. Учебная игра.	2			
89	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
90	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
91	Разминка. Тактика игры в нападении. Техника выполнения штрафных ударов. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
92	Разминка. ОФП. Упражнения без снарядов и с предметами. Учебная игра.	2			
93	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
94	Разминка. Гимнастические упражнения. Стрейчинг. Учебная игра.	2			
95	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
96	Разминка. ОФП с набивным мячом. Игра в квадрат.	2			
97	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4x4	2			
98	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
99	Разминка. ОФП. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
100	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
101	Разминка. Подвижные игры с мини-футбольным мячом. Учебная игра.	2			
102	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			
103	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.	2			
104	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
105	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Отбор мяча. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
106	Разминка. Отработка технических и тактических основ на	2			

	практике. Игра в мини-футбол 4х4.				
107	Разминка. Игры в мини-футбол 4х4.	2			
108	Разминка. Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактико-технической подготовки.	2			

Содержание программы 2 года обучения

1. Базовая часть:

1.1. Теория: правила поведения учащихся на занятиях по мини-футболу. Предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Гигиена поведения в зале.

1.2. ОФП

Теория: Значение ОФП для различных видов спорта. Значение ОФП для мини-футбола. Практика: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость, кроссы.

СФП:

Теория: Значение СФП, как средства укрепления здоровья. Рассказ об основных технических приемах, используемых в мини-футболе, подводящие упражнения.

Практика: Игровые упражнения на развитие скоростной выносливости, силы, координации движения.

1.3. Подвижные и спортивные игры:

Теория: История развития спортивных игр, и футбола в частности, виды и правила соревнований. История развития спортивных игр в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: футбол, баскетбол, волейбол, игры в пятнашки, «третий лишний», «третий лишний», эстафеты.

1.4. Гимнастика:

Теория: История развития гимнастики, виды и правила соревнований. История развития спортивной гимнастики в России и участие в Олимпийском движении.

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик», кувырок вперёд, кувырок назад;

1.5. Лёгкая атлетика:

Теория: История развития беговых видов легкой атлетики, виды и правила соревнований.

История развития легкой атлетики в России и участие команд в Олимпийских играх

Практика: ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки, барьерный бег, кросс.

2. Специализированная часть:

2.1. Изучение техники игры:

Теория: Рассказ и наглядная демонстрация основ техники в мини-футболе.

Практика: Техника передвижений: шаги; Различные варианты нанесения ударов; 2.2. Участие в соревнованиях: районные и городские соревнования среди спортсменов.

2.3. Контрольное занятие. (см. Приложение, таблица №1.)

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

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от « 30 » август 2018



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Год обучения: 3 – ий

Группа № 1

Возраст учащихся 7-17 лет

Разработчик:
Цаплина Анастасия Николаевна,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Цель программы:

Формирование у учащихся стойкого положительного отношения к физической культуре в целом и к мини-футболу в частности, как к необходимому звену общей культуры и общеоздоровительной практики в жизни.

Задачи 3 года обучения:

Обучающие:

Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся.

- Содействие гармоничному развитию личности.
- Привитие навыков здорового образа жизни.
- Обучить учащихся простейшим методам оценки физического, функционального и психоэмоционального состояния организма и навыкам самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Обучение двигательным навыкам и умениям.
- Повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Воспитательные:

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.
- Привить необходимые теоретические знания в области гигиены, медицины.

Развивающие:

- Развитие двигательных умений и навыков, укрепление здоровья учащихся.
- Умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом.
- Умение играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы.
- Содействовать повышению результативности участия в городских соревнованиях.

Планируемые результаты:

- Совершенствование технических приемов и тактических взаимодействий на практике.
- Рост общей физической подготовки и показателей контрольных тестов
- Повышение результативности при участии в районных и городских соревнованиях.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			план	факт	примеч
1	Вводное занятие. Выявление уровня подготовки детей.	2			
2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	4			
3	Теория. История развития минифутбола.	2			

4	Теория. Повторение правил игры по мини-футболу.	4			
5	Теория. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.	2			
6	Тактическая подготовка. Определение тактики. Тактика игры в атаке	4			
7	Тактическая подготовка. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.	2			
8	Общая физическая подготовка. Цели и задачи ОФП в мини-футболе.	2			
9	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения по ОФП (теория плюс практика).	4			
10	Разминка. ОФП. Развитие координации.	2			
11	Разминка. ОФП. Стрейчинг.	2			
12	Разминка. ОФП. Общеразвивающие упражнения без предметов.	2			
13	Повторение теоретических основ игры с мячом.	4			
14	Разминка. ОФП. Практическое применение теоретических навыков игры с мячом.	4			
15	Разминка. ОФП. Учебная Игра 3х3.	2			
16	Спортивные Игры. История развития в России.	2			
17	Значение включения подвижных и спортивных игр в подготовку юных футболистов.	2			
18	Ознакомление с правилами соревнований в различных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).	2			
19	Практическое применение теоретических навыков в различных спортивных играх (баскетбол, волейбол, футбол, гандбол).	4			
20	Разминка. Развитие силовых качеств. Игра в гандбол по упрощенным правилам.	2			
21	Специальные упражнения для развития ловкости.	4			
22	Разминка. Спортивные игры. Баскетбол.	2			
23	Разминка. Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.	2			
24	Разминка. Специальные упражнения для развития быстроты (бег, бег на месте)	2			
25	Разминка. Акробатические упражнения.				

26	Разминка. Развитие скоростной выносливости. Игра в футбол по упрощенным правилам.	2			
27	Разминка. Развитие выносливости. Игра 4х4 мини-футбол.	2			
28	Разминка. Стрейчинг. Эстафеты с предметами. Учебная игра.	2			
29	Легкая атлетика. История появления и ее виды.	2			
30	История развития легкой атлетики в России.	2			
31	Легкая атлетика. Теоретические основы.	2			
32	Разминка. Беговые упражнения.	2			
33	Разминка. Упражнения с мячом, развитие координации.	2			
34	Разминка. ОФП. Игра мини-футбол 4х4.	2			
35	Разминка. Л/а барьерные прыжковые упражнения. Учебная игра.	2			
36	Теоретические основы (гимнастика и ее виды)	2			
37	Оздоровительная гимнастика и ее роль в жизни спортсмена.	2			
38	Спортивная гимнастика. История развития.	2			
39	Разминка. Упражнения без снарядов и с предметами.	2			
40	Разминка. Упражнения с мячом. Игра мини-футбол 4х4.	2			
41	Инструктаж по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. Разминка. Стрейчинг.	2			
42	Разминка. Упражнения с мячом в парах. ОФП.	2			
43	Тактика игры в футбол. Тактические схемы игры.	2			
44	Тактика игры. Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки»	2			
45	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			
46	Разминка. Тактика нападения. Командные действия. Умение выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.	2			
47	Разминка. Практическое освоение тактики нападения. Учебная игра.	2			

48	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
49	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
50	Разминка. Тактика игры в защите. Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного, введение мяча в игру.	2			
51	Разминка. Практическое освоение теоретических основ защиты. Учебная игра.	2			
52	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу ногой. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.	2			
53	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу головой. Удары на точность.	2			
54	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
55	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.	2			
56	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Учебная игра.	2			
57	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Отбор мяча. Учебная игра.	2			
58	Разминка. Техническая подготовка. Техника игры вратаря. Учебная игра.	2			
59	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4x4	2			
60	Разминка. ОФП с набивным мячом. Игра в квадрат.	2			
61	Разминка. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	2			
62	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			

63	Разминка. ОФП в парах с использованием эспандера. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
64	Разминка. Гимнастические упражнения. Стрейчинг. Учебная игра.	2			
65	Разминка. Тактика работы с противником. Учебная игра.	2			
66	Разминка. ОФП. Упражнения в парах. Перепасовка.	2			
67	Разминка. Тактика работы в центре и в защите. Тактическая игра.	2			
68	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
69	Разминка. ОФП с эспандерами и утяжелителями. Развитие скоростносиловых качеств. Учебная игра.	2			
70	Разминка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
71	ОФП и СФП. Роль ОФП в подготовке юных футболистов.	2			
72	Разминка. ОФП. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	2			
73	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
74	Разминка. ОФП. Отработка ударов по мячу. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
75	Разминка. ОФП. Развитие скоростных качеств. Бег на время.	2			
76	Разминка. ОФП. Развитие силовых качеств, работа с утяжелителями. Учебная игра.	2			
77	Важность легкой атлетики в игре в мини-футбол.	2			
78	Разминка. Беговые упражнения и бег с препятствиями. Учебная игра.	2			
79	Разминка. ОФП. Упражнения на сопротивление. Учебная игра.	2			
80	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			
81	Разминка. Гимнастика на полу с отягощением, упражнения на координацию.	2			
82	Разминка. Практическое освоение тактики нападения. Учебная игра.	2			
83	Разминка. Подвижные игры с минифутбольным мячом. Учебная игра.	2			

84	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
85	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов по воротам. Учебная игра.	2			
86	Разминка. Тактика в защите. Техника отбора мяча, остановка мяча. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
87	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			
88	Разминка. Тактика центральных игроков. Техника работы с мячом - ведение. Учебная игра.	2			
89	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
90	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
91	Разминка. Тактика игры в нападении. Техника выполнения штрафных ударов. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
92	Разминка. ОФП. Упражнения без снарядов и с предметами. Учебная игра.	2			
93	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
94	Разминка. Гимнастические упражнения. Стрейчинг. Учебная игра.	2			
95	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
96	Разминка. ОФП с набивным мячом. Игра в квадрат.	2			
97	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4х4	2			
98	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
99	Разминка. ОФП. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
100	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			
101	Разминка. Подвижные игры с минифутбольным мячом. Учебная игра.	2			

102	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			
103	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.	2			
104	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
105	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Отбор мяча. Игра в минифутбол 4х4.	2			
106	Разминка. Отработка технических и тактических основ на практике. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
107	Разминка. Игры в мини-футбол 4х4.	2			
108	Разминка. Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактико-технической подготовки.	2			
109	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
110	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Отработка ударов по воротам.	2			
111	Разминка. ОФП. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
112	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
113	Разминка. Тактика в защите. Техника отбора мяча, остановка мяча. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
114	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов по воротам. Учебная игра.	2			
115	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
116	Разминка. Тактика игры в нападении. Техника выполнения штрафных ударов. Игра в мини-футбол 4х4.	2			
117	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			

118	Разминка. ОФП. Отработка ударов по мячу. Игра в мини-футбол 4x4.	2			
119	Разминка. Эстафеты с мячом. Учебная игра.	2			
120	Разминка. ОФП с эспандерами и утяжелителями. Развитие скоростносиловых качеств. Учебная игра.	2			
121	Разминка. Тактика нападения. Групповые действия, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».	2			
122	Разминка. Тактика центральных игроков. Техника работы с мячом - ведение.	2			
123	Разминка. Подвижные игры для отработки ударов по воротам. Учебная игра.	2			
124	Разминка. ОФП с мячом. Развитие координации, изучение финтов. Учебная игра.	2			
125	Разминка. Подвижные игры для отработки удара по мячу различными приемами. Учебная игра.	2			
126	Разминка. Техническая подготовка. Удары по мячу головой. Удары на точность.	2			
127	Разминка. ОФП. Техническая подготовка. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
128	Разминка. Техническая подготовка. Остановка мяча. Остановка грудью летящего мяча, с последующим ведением или передачей мяча. Учебная игра.	2			
129	Разминка. Техническая подготовка. Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Учебная игра.	2			
130	Разминка. Тактика игры в защите. Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, совершенствование в «перехвате» мяча.	2			
131	Разминка. Тактика игры в защите. Групповые действия. Умение взаимодействовать в обороне. Организация и построение «стенки».	2			
132	Разминка. ОФП с мячом, игра в обороне. Учебная игра.	2			

133	Разминка. Подвижные игры с минифутбольным мячом. Учебная игра.	2			
134	Разминка. ОФП. Гимнастические упражнения на шведской стенке.	2			
135	Разминка. ОФП. Игра в мини-футбол 4x4	2			
136	Разминка. Контрольное занятие. Сдача нормативов ОФП, контроль тактикотехнической подготовки.	2			

Содержание программы

1. Базовая часть:

1.1. Теоретический раздел: предупреждение травматизма, обеспечение безопасности жизни и здоровья школьников. Основы анатомического строения опорно-двигательного аппарата. Первая помощь при травмах.

1.2. СФП:

Теория: рассказ об основных технических приемах, используемых в мини-футболе, подводящие упражнения.

Практика: отжимания от пола, скручивания на брюшной пресс лёжа, приседания, выпрыгивания из приседа, бег с высоким подниманием бедра на скорость, кроссы.

1.3. Подвижные и спортивные игры:

Теория: История развития спортивных игр, и футбола в частности, виды и правила соревнований. История развития спортивных игр в России и участие команд в Олимпийских играх.

Практика: футбол, баскетбол, эстафеты.

1.4. Гимнастика:

Теория: История развития гимнастики, виды и правила соревнований. История развития спортивной и художественной гимнастики в России и участие в Олимпийском движении.

Практика: разминочные упражнения, вращения суставов, упражнения на растягивание мышц и связок, «шпагат», «мостик», кувырок вперёд, кувырок назад;

1.5. Лёгкая атлетика:

Теория: История развития прыжковых видов легкой атлетики, виды и правила соревнований.

История развития легкой атлетики в России и участие команд в Олимпийских играх Практика: ускорения, различные варианты бега с заданием, прыжки.

2. Специализированная часть:

2.1. Специальная подготовка:

Теория: Рассказ и показ основных упражнений для развития координации, скорости и силы для игры в мини-футболе.

Практика: Основные подводящие упражнения для развития координационных и скоростных способностей непосредственно в игре мини-футбол.

2.2. Изучение техники игры:

Теория: Правила проведения соревнований по мини-футболу и оценка технических возможностей соперника.

Практика: Удары по воротам; Работа в парах.

2.3. Участие в соревнованиях: городские соревнования среди продолжающих спортсменов.

2.4. Контрольное занятие. (см. Приложение, таблица №1)

V. Оценочные и методические материалы

Контроль:

Учебно-методический комплекс –дидактические материалы, интернет источники и т.д.

Нормативы

Контрольные упражнения	пол	Возраст						
		9	10	11	12	13	14	15
		Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4
	д	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	66,2	64,2	62,0	61,0			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	-	-	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	-	-	950	1000	1050	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	32	36	40	48	53	57	60
	д	29	32	34	36	38	40	42
Прыжок в длину с места, см	м	160	170	178	185	190	194	197
	д	135	140	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	6	8	10	15	-	-	-
	д	4	5	7	9	12	14	16

Методы и формы обучения:**Основные формы проведения занятий:**

- практические занятия в зале, на улице.
- проведение соревнований и участие в соревнованиях, учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика учащихся.

Методы, используемые в проведении занятий:

- словесный; | наглядный;
- практический.

Формы подведения итогов реализации программы.

Формы промежуточной аттестации:

- участие в квалификационных тестах на контрольном занятии. (см. Приложение, таблица №1.)

Формы итоговой аттестации:

- участие в школьных, районных, городских соревнованиях; участие в подготовке и проведении соревнований.

Информационные источники

Список литературы для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
2. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
3. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М.: ФиС, 1979.
4. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
6. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).

Список литературы для воспитанников:

1. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Список использованной литературы:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе, 2006.
2. Варюшин В.В., Тренировка юных футболистов. -М.: Физическая культура, 2007. -112 с.
3. Верхошанский Ю.В., Основы специальной физической подготовки спортсменов, - М.: Физкультура и спорт, 1988.
4. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. -М.: Человек, 2009. - 272 с.
5. Журавлева А.И., Граевская Н.Д. Спортивная медицина и лечебная физическая культура. - М.: Медицина, 1993. -С88-91.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Общие основы теории и методики физ. воспитания, теорет.-метод. Аспекты спорта и проф. прикл. форм физ. культуры): Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -С88-94.
7. Орджоникидзе З.А., Павлов В.А. Физиология футбола. - М.: Человек/Олимпия, 2008. 240с.
8. Полозов А.В. Мини-футбол. Новые технологии в подготовке команд. - М.: Индустрия футбола, 2007. -328с.
9. Тюленьков С.Н. Организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий по футболу и м мини-футболу (футзал). -Кемерово: 2008. -152 с.

