

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
от «30» августа 2017



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
(В.В.Адамо)
Приказ № 368
«30» августа 2017

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«ОСНОВЫ МИНИ-ФУТБОЛА»

Возраст обучающихся 9-14 лет

Срок реализации – 2 года

Р
Корнилова Марина Алексеевна
Педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017

I.Пояснительная записка. Программа по мини -

футболу носит *физкультурно-спортивную* направленность.

Данная программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини-футбол в нашей стране.

Актуальность программы:

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место.

Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Каждое занятие физической культуры должно иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют его содержание, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение школьников игре в мини-футбол - педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимым при занятиях различным видам спорта и гимнастике. Программа способствует развитию интереса у учащихся к здоровому образу жизни.

Отличительные особенности программы:

□ Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.

□ Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.

□ Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Адресат программы:

Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию. В объединении по мини-футболу могут заниматься учащиеся от 9 до 14 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 - 9-11 лет;

Средняя группа - 12-14 лет.

Объем и срок реализации программы:

Рассчитана на два года обучения, первый год 144 часа за год, второй год 216 часов за год.

Цель программы:

Формирование всесторонне развитой личности, владеющей навыками мини-футбола.

Задачи программы:**Обучающие задачи**

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

Развивающие задачи

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

Воспитательные задачи

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

Условия реализации программы:

Набор в объединение осуществляется в начале учебного года, принимаются все желающие, имеющие допуск врача. На второй год обучения возможен дополнительный набор на основе контрольного тестирования физического уровня учащегося и допуска врача. Возраст учащихся 9-14 лет.

Количество детей в группе: 15 человек

Особенности организации образовательного процесса:

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

Первый – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям мини-футбола. Численный состав группы не менее 15 человек.

Для детей младшего школьного возраста необходимой является потребность в высокой двигательной активности. Он наиболее благоприятен для развития физических способностей - скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности.

Второй – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2- года обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям футболом, где учащиеся

принимают участие в соревнованиях района, округа. Численный состав группы не менее 12 человек. В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростносиловые способности.

Формы проведения занятий: Основными формами проведения занятий спортивной секции являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования.

Формы организации деятельности: фронтальная, коллективная, групповая, индивидуальная

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;

☐ Показывать 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;

□показывать 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

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Комплектование группы.	6	-	-	
2	Вводное занятие. Правила охраны труда.	2	2	-	
3	Теоретические сведения	4	4	-	Тестирование
4	Общая и специальная физическая подготовка	63	5	58	контрольные упражнения по ОФП, СФП.
5	Основы техники и тактики мини- футбола	54	8	46	Тестирование соревнования
6	Контрольные игры, посещение соревнований	13	-	13	Игры соревнования
7	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	144	18	123	

1год обучения

2год обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Правила охраны труда.	2	1	1	
2	Теоретические сведения	4	4	-	Тестирование

3	Общая и специальная физическая подготовка	88	4	84	контрольные упражнения по ОФП,СФП.
4	Основы техники и тактики мини- футбола	95	10	85	Тестирование соревнования
5	Контрольные игры, посещение соревнований	25	-	25	Игры соревнования
6	Итоговое занятие	2	-	2	
	Итого:	216	19	197	



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
(В.В.Адамович)
«30» августа 2017
Пр. № 368

III. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	11.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	31.05	36	144	3 раза в неделю по 2 часа

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182

КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
«30» августа 2017



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 1

(В.В.Ада)

от «30» августа

Пр. № 368

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной программе

«ОСНОВЫ МИНИ-ФУТБОЛА»

Год обучения 1-ый

Группа № 1

Возраст обучающихся 9-11 лет

Корнилова Марина Алекс

педагог дополнительного об

Санкт-Петербург

2017-2018

Цель: Формирование всесторонне развитой личности, владеющей навыками минифутбола. **Задачи:** обучающие:

☐ способствовать формированию общих представлений о мини- футболе, его значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

☐ формировать знания в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности;

☐ обучить правилам игры, техническим и тактическим действиям в мини- футболе, судейству.

☐ сформировать знания по укреплению и сохранению здоровья, а также знание о здоровом образе жизни.

развивающие:

☐ развить основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координацию и гибкость;

☐ развить интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками, закаливанию; *воспитательные:*

☐ воспитать потребность в систематических занятиях физическими упражнениями;

☐ воспитать высоко - нравственные, волевые качества учащихся;

☐ воспитать правильные взаимоотношения среди учащихся, позитивного отношения к здоровому образу жизни, умения преодолевать трудности.

Планируемые результаты 1 года обучения:

☐ Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

☐ Осваивают основные средства ОФП

☐ Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.

☐ Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

☐ Выполняют основные действия игры вратаря.

☐ Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

☐ Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

☐ Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

☐ Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

☐ Играют в мини-футбол.

☐ Осваивают основы судейской и инструкторской практики.

☐ У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия		
			По плану	По факту	Примечани я
1.	Комплектование группы	6			

2.	Введение. Инструкция по охране труда на занятиях в зале и на улице. Физическая культура и спорт в России. ОФП	2			
3.	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом. ОФП.	2			
4.	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. ОФП.	2			
5.	Гигиена, закаливание, режим питания. ОФП.	2			
6.	Правила игры. Оборудование и инвентарь	2			
7.	Разминка. ОФП. Удары по неподвижному мячу ногой.	2			
8.	Разминка. ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой	2			
9.	Разминка. ОФП. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке.	2			
10.	Разминка. ОФП. Удары на силу и дальность.	2			
11.	Разминка. ОФП. Остановка мяча внешней и внутренней частью подъема.	2			
12.	Разминка. ОФП. Остановка мяча грудью, подъемом опускающегося мяча.	2			
13.	Разминка. ОФП. Остановка мяча головой.	2			
14.	Разминка. ОФП. Ввод мяча в игру. Отбор мяча.	2			
15.	Разминка. ОФП. Бег с мячом по прямой. Учебная игра.	2			
16.	Разминка. ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2			
17.	Разминка. ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы	2			
18.	Разминка. ОФП. Обводка защитников в изменяющейся обстановке.	2			
19.	Разминка. ОФП. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.	2			
20.	Разминка. ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперед. Учебная игра.	2			
21.	Разминка. ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперед. Учебная игра.	2			
22.	Разминка. ОФП. Ритмичная смена ног при выполнении передачи. Учебная игра.	2			

23.	Разминка. ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса.	2			
24.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
25.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
26.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
27.	Разминка. ОФП. Удар подъёмом. Учебная игра.	2			
28.	Разминка. ОФП. Удар подъёмом. Учебная игра.	2			
29.	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
30.	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
31.	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
32.	Разминка. ОФП. Отработка ударов с обеих ног. Учебная игра.	2			
33.	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки.	2			
34.	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
35.	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки. Учебная игра.	2			
36.	Разминка. ОФП. Игра головой с партнёром. Учебная игра.	2			
37.	Разминка. ОФП. Контроль мяча при игре головой. Учебная игра.	2			
38.	Разминка. ОФП. Индивидуальная игра головой. Учебная игра.	2			
39.	Разминка. ОФП. Игра головой с партнёром. Учебная игра.	2			
40.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
41.	Разминка. ОФП. Финт «ложный замах на удар». Учебная игра.	2			
42.	Разминка. ОФП. Финт «ложная остановка». Учебная игра.	2			
43.	Разминка. ОФП. Финт «уход с мячом». Учебная игра.	2			
44.	Разминка. ОФП. Финт «выпад в сторону». Учебная игра.	2			

45.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
46.	Разминка. ОФП. Финт «переступание через мяч». Учебная игра.	2			
47.	Разминка. ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования. Учебная игра.	2			
48.	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
49.	Разминка. ОФП. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке. Учебная игра.	2			
50.	Разминка. ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	2			
51.	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
52.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
53.	Разминка. ОФП. Игра головой с партнёром. Учебная игра.	2			
54.	Разминка. ОФП. Обыгрыш один на один. Учебная игра.	2			
55.	Разминка. ОФП. Отработка коротких	2			

	передач. Учебная игра.				
56.	Разминка. ОФП. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке. Учебная игра.	2			
57.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
58.	Разминка. ОФП. Удары на силу и дальность. Учебная игра.	2			
59.	Разминка. ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой. Учебная игра.	2			
60.	Разминка. ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы. Учебная игра.	2			
61.	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
62.	Разминка. ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования. Учебная игра.	2			
63.	Разминка. ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой. Учебная игра.	2			
64.	Разминка. ОФП. Обыгрыш один на один. Учебная игра.	2			
65.	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
66.	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
67.	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
68.	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
69.	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
70.	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
	Итого:	144			

Содержание программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (минифутбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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.

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 туловища, 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 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.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182

КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1
« 30 » августа 2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ № 182

(В.В.Адамович)

от « 30 » августа 2017

пр. № 368



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

К дополнительной общеобразовательной программе

«ОСНОВЫ МИНИ-ФУТБОЛА»

Год обучения 2-ой

Группа № 1

Возраст обучающихся 9-12 лет

Корнилова Марина Александровна,

педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017-2018

Цель: Формирование всесторонне развитой личности, владеющей навыками минифутбола.

Задачи:

Обучающие

- ☐ Обучение ведению здорового образа жизни.
- ☐ Обучение двигательным навыкам.
- ☐ Обучение игровым видам спорта: мини-футбол.
- ☐ Приобретение необходимых теоретических знаний по мини-футболу.
- ☐ Овладения основными приемами техники мяча. **Развивающие**
- ☐ Развитие общих и специфических координационных способностей.
- ☐ Укрепление физического и нравственного здоровья.
- ☐ Совершенствования психофизических функций анализаторов движений, связанных с управлением двигательных действий. **Воспитательные**
- ☐ Воспитание сознательной дисциплины, чувства дружбы, товарищества, коллективизма, воле к победе.
- ☐ Воспитание спортивной этике, взаимопомощи, уважение к товарищам.
- ☐ Воспитания ответственности, требовательности к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

Планируемые результаты:

Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

Осваивают основные средства ОФП.

Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.

Осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).

Выполняют основные действия игры вратаря.

Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.

Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.

Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков).

Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.

Играют в мини-футбол.

Осваивают основы судейской и инструкторской практики. У детей повышается уровень функциональной подготовки.

Календарно - тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Колво часов	Дата занятия		
			По плану	По факту	Примечания
1	Введение. Инструкция по технике безопасности на занятиях в зале и на улице. Физическая культура и спорт в России. ОФП.	2			

2	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. ОФП.	2			
3	Физиологические особенности детского организма. ОФП.	2			
4	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. ОФП.	2			
5	Права и обязанности игроков, обязанности судей, нормативные документы. ОФП.	2			
6	Разминка. ОФП. Бег с мячом по прямой.	2			
7	Разминка. ОФП. Ведение мяча с быстрым изменением движения	2			
8	Разминка. ОФП. Передача мяча в движении	2			
9	Разминка. ОФП. Ведение мяча с быстрым изменением движения	2			
10	Разминка. ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2			
11	Разминка. ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования	2			
12	Разминка. ОФП. Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы, учебная игра.	2			
13	Разминка. ОФП. Обыгрыш один на один, учебная игра.	2			
14	Разминка. ОФП. Обыгрыш один на один, учебная игра.	2			
15	Разминка. ОФП. Обыгрыш быстро сближающегося защитника	2			

16	Разминка. ОФП. Обыгрыш быстро сближающегося защитника	2			
17	Разминка. ОФП. Обводка защитников в изменяющейся обстановке. Учебная игра.	2			
18	Разминка. ОФП. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. Учебная игра.	2			
19	Разминка. ОФП. Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы. Учебная игра.	2			
20	Разминка. ОФП. Отработка различных коротких передач в движении. Учебная игра.	2			
21	Разминка. ОФП. Отработка ответного паса в движении. Учебная игра.	2			
22	Разминка. ОФП. Отработка ответного паса в движении. Учебная игра.	2			
23	Разминка. ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд.	2			
24	Разминка. ОФП. Короткая передача с лёта. Учебная игра.	2			
25	Разминка. ОФП. Короткая передача с лёта. Учебная игра.	2			
26	Разминка. ОФП. Короткие передачи в движении. Учебная игра.	2			
27	Разминка. ОФП. Ритмичная смена ног при выполнении передачи. Учебная игра.	2			
28	Разминка. ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебная игра.	2			
29	Разминка. ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебная игра.	2			
30	Разминка. ОФП. Быстрый пас и остановка мяча. Учебная игра.	2			
31	Разминка. ОФП. Короткий пас в движении. Учебная игра.	2			
32	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			

33	Разминка. ОФП. Отработка удара после розыгрыша стенки	2			
34	Разминка. ОФП. Отработка удара после розыгрыша стенки. Учебная игра.	2			
35	Разминка. ОФП. Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта. Учебная игра.	2			
36	Разминка. ОФП. Удар подъёмом. Учебная игра.	2			
37	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
38	Разминка. ОФП. Отработка ударов с обеих ног. Учебная игра.	2			
39	Разминка. ОФП. Отработка ударов с острого угла. Учебная игра.	2			
40	Разминка. ОФП. Отработка ударов с острого угла. Учебная игра.	2			
41	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки. Учебная игра.	2			
42	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки. Учебная игра.	2			
43	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки. Учебная игра.	2			
44	Разминка. ОФП. Отработка удара головой в падении. Учебная игра.	2			
45	Разминка. ОФП. Удар головой на силу и точность. Учебная игра.	2			
46	Разминка. ОФП. Удар головой в прыжке. Учебная игра.	2			
47	Разминка. ОФП. Игра головой в обороне. Учебная игра.	2			
48	Разминка. ОФП. Игра головой с партнёром. Учебная игра.	2			
49	Разминка. ОФП. Игра головой с партнёром. Учебная игра.	2			
50	Разминка. ОФП. Индивидуальная игра головой. Учебная игра.	2			
51	Разминка. ОФП. Контроль мяча при игре головой. Учебная игра.	2			
52	Разминка. ОФП. Игра головой в прыжке с разбега. Учебная игра.	2			
53	Разминка. ОФП. Удар по воротам после передачи с фланга. Учебная игра.	2			

54	Разминка. ОФП. Удар по воротам головой после фланговой передачи. Учебная игра.	2			
55	Разминка. ОФП Передача мяча в движении назад под удар партнёру. Учебная игра.	2			
56	Разминка. ОФП. Поперечные передачи и завершение атаки в движении. Учебная игра.	2			
57	Разминка. ОФП. Финт «ложный замах на удар». Учебная игра.	2			
58	Разминка. ОФП. Финт «пробрось мяч». Учебная игра.	2			
59	Разминка. ОФП. Финт «уход с мячом». Учебная игра.	2			
60	Разминка. ОФП. Финт «оставь мяч партнеру». Учебная игра.	2			
61	Разминка. ОФП Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга. Учебная игра.	2			
62	Разминка. ОФП. Финт «переступание через мяч». Учебная игра.	2			
63	Разминка. ОФП. Ведение мяча с уходом от преследования. Учебная игра.	2			
64	Разминка. ОФП. Удары по катящемуся и летящему мячу ногой. Учебная игра.	2			
65	Разминка. ОФП. Обыгрыш один на один. Учебная игра.	2			
66	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
67	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
68	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
69	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
70	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
71	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
72	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
73	Разминка. ОФП. Учебная игра.	2			
74	Разминка. ОФП Отработка ответного паса в движении. Учебная игра.	2			
75	Разминка. ОФП. Отработка ответного паса в движении. Учебная игра.	2			

76	Разминка. ОФП. Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд.	2			
77	Разминка. ОФП. Короткая передача с лёта. Учебная игра.	2			
78	Разминка. ОФП. Короткая передача с лёта. Учебная игра.	2			
79	Разминка. ОФП Короткие передачи в движении. Учебная игра.	2			
80	Разминка. ОФП Ритмичная смена ног при выполнении передачи. Учебная игра.	2			
81	Разминка. ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебная игра.	2			
82	Разминка. ОФП. Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебная игра.	2			
83	Разминка. ОФП. Быстрый пас и остановка мяча. Учебная игра.	2			
84	Разминка. ОФП. Короткий пас в движении. Учебная игра.	2			
85	Разминка. ОФП. Обработка мяча и точность передачи. Учебная игра.	2			
86	Разминка. ОФП Отработка удара после розыгрыша стенки	2			
87	Разминка. ОФП. Отработка удара после розыгрыша стенки. Учебная игра.	2			
88	Разминка. ОФП. Отработка удара с	2			

	близкого расстояния с лёта или полулёта. Учебная игра.				
89	Разминка. ОФП. Удар подъёмом. Учебная игра.	2			
90	Разминка. ОФП. Удар в ворота по движущемуся мячу. Учебная игра.	2			
91	Разминка. ОФП. Отработка ударов с обеих ног. Учебная игра.	2			
92	Разминка. ОФП. Отработка ударов с острого угла. Учебная игра.	2			
93	Разминка. ОФП. Отработка ударов с острого угла. Учебная игра.	2			
94	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки. Учебная игра.	2			
95	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки. Учебная игра.	2			
96	Разминка. ОФП. Удар в ворота после обводки. Учебная игра.	2			
97	Разминка. ОФП. Отработка удара головой в падении. Учебная игра.	2			
98	Разминка. ОФП. Удар головой на силу и точность. Учебная игра.	2			
99	Разминка. ОФП. Удар головой в прыжке. Учебная игра.	2			
100	Разминка. ОФП. Игра головой в обороне. Учебная игра.	2			
101	Разминка. ОФП. Игра головой с партнёром. Учебная игра.	2			
102	Разминка. ОФП. Игра головой с партнёром. Учебная игра.	2			
103	Разминка. ОФП. Индивидуальная игра головой. Учебная игра.	2			
104	Разминка. ОФП. Контроль мяча при игре головой. Учебная игра.	2			
105	Разминка. ОФП. Игра головой в прыжке с разбега. Учебная игра.	2			
106	Разминка. ОФП. Удар по воротам после передачи с фланга. Учебная игра.	2			
107	Разминка. ОФП. Удар по воротам головой после фланговой передачи. Учебная игра.	2			
108	Разминка. ОФП. Передача мяча в движении назад под удар партнёру. Учебная игра.	2			
	Итого:	216			

Содержание программы

Теоретические знания 1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

1. **Строевые упражнения.** Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2. **Гимнастические упражнения.** Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

Опорные прыжки.

3. **Акробатические упражнения.** Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет). Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

4. **Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50- 60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

5. **Упражнения в висах и упорах.** Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

6. **Подвижные игры.** Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это - ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка.

1. **Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.** По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1 -3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

2. Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- **Для вратаря:** из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

3. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
- Выпрыгивание из полу-приседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.
- Прыжки через скакалку.
- Напрыгивание на предметы различной высоты.
- Серия прыжков с преодолением препятствий.

4. *Упражнения для развития быстроты.*

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
- Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед наперегонки.
- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния учащихся.

5. *Упражнения для развития специальной выносливости.*

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3 -10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

6. Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
- Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
- Ведение мяча головой.

7. Развитие гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду. Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

8. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).
- Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.
- Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основы техники и тактики.

1. Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

3. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

4. Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

5. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

6. Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

7. Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего

мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате - выбивая и останавливая мяч ногой.

8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

9. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в футбол.

1. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом - подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча - повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру). ***Тактика нападения.***

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации. **3. Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударе, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка»,

«скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

4. Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

1. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами.

Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

2. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».

Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

3. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 партнерам при 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 партнеру.

V. Оценочные и методические материалы

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Учебные и тренировочные нормативы.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	9,1 - 9,4 10,0	-
	Бег 100м, сек	-	14,3 - 14,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 - 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 - 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физ. подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)			
		8-11		12-15	
1.	Бег 300 м(с)	57-60		-	

2.	Бег 400 м(с)	-		70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча (с)	6,2 -6,4		5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50		50-55	
5.	Жонглирование мячом	10-12	13-15	16-18	
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10	
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21	

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях. Практические методы:

- ☐ методы упражнений;
- ☐ игровой;
- ☐ соревновательный;
- ☐ круговой тренировки;
- ☐ контрольные нормативы по ОФП, СФП.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: ☐ в целом; ☐ по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Методы и технологии проведения занятий:

- ☐ словесный (направлен на получение основной информации - рассказ, беседа);
- ☐ наглядный (использование видеозаписей тематического характера);
- ☐ практический (выстроен на основе самостоятельных заданий, практических работ); ☐ просмотр выступлений на соревнованиях сильнейших команд.

- проблемный (является переходным от исполнительской к творческой деятельности).
- Игровой (используется при проведении спортивных игр. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием). Комбинированные эстафеты. Этот метод основан на элементах соперничества учащихся между собой и повышении ответственности каждого за достижение определённого результата. Такие условия повышают эмоциональность обучения.

Игровые Упражнения:

1. Два игрока, на расстоянии 4-6 метров друг от друга, бегут и передают мяч.
2. Та же передача, что в упражнении 1, но между тремя игроками.
3. Два игрока передают мяч друг другу, но на пути появляется защитник. Игроки должны обыграть его и забить гол.
4. Три игрока путем передач должны обыграть двух защитников и забить гол.
5. Передачи в двойках, ты мне я тебе.
6. Игра «Собачки». Игроки становятся в круг, а внутри остается один игрок, который должен перехватить мяч передаваемый игроками друг к другу. Как только мяч перехвачен у одного из подающих они меняются местами с тем у кого был забран мяч.

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 учащихся:

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. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978.
3. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
4. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
5. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. - М.: ФиС, 1980.
6. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М.: ФиС, 1979.
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
8. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.

9. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
10. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
11. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
12. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
13. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
14. Чанади А. Футбол. Техника. - М.: ФиС, 1978.
15. Чанади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 1981. **Нормативные документы:**
 1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 № 273 – ФЗ
 2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ// Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 № 729-р.
 3. 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».
 4. План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей //Распоряжение правительства Российской Федерации от 24.09.2015 № 729-р. Положение об отделении дополнительного образования детей Государственного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 182 Красногвардейского района г. Санкт-Петербурга от 31.08.2007 г.
 5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года// Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.