

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр внешкольной работы»

Рассмотрено на Педагогическом совете
протокол № 4 от 2.09.2020 г.

 «Утверждаю»
Ф.Ш.Гилязетдинова
Директор МБОУ «Центр внешкольной работы»
от 2.09.2020 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Футбольный мяч»

(физкультурно-спортивная направленность)

Срок реализации- 2 года
Возраст обучающихся - 2005-2009 г.р.
Составитель-
педагог дополнительного
образования
Ефимов Сергей
Александрович

Черемшанский муниципальный район, 2020г.

Структура программы

1. Пояснительная записка.....	2 стр.
2. Ожидаемые результаты первого года обучения.....	7 стр.
3. Учебно-тематический план на 1 год обучения.....	8 стр.
4. Содержание программы на 1 год обучения.....	11 стр.
5. Ожидаемые результаты второго года обучения.....	13 стр.
6. Учебно-тематический план на 2 год обучения.....	14 стр.
4. Содержание программы на 2 год обучения.....	17 стр.
5. Список используемой литературы	19 стр.

Пояснительная записка

Целью физического воспитания в спортивных кружках является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Программа кружка «Футбольный мяч» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития координационных способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Новизна программы заключается в комплексности планирования, обобщении передового опыта.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры мини-футбол, в доступности и зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культурой широких масс обучающихся. По разносторонности воздействия на организм мини-футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Цель: укрепление здоровья обучающихся, закаливание, гармоничное физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Программа последовательно решает основные задачи:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить обучающихся технике и тактике футбола.

Развивающие

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- развивать двигательные способности посредством игры в футбол;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

- способствовать развитию социальной активности обучающихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- пропаганда здорового образа жизни, которая ведет к снижению преступности среди подростков.

Нормативно – правовое обеспечение программы:

-Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. No 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844)
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

Организация и содержание образовательного процесса

Программа рассчитана на 2 года обучения. Возраст обучающихся - 12 – 16 лет.

Программа рассчитана на 144 часа в год. Наполняемость группы 15 человек.

Набор обучающихся в кружок «Мини-футбол» осуществлен на добровольном желании обучающихся и их родителей.

Основными формами проведения занятий спортивного кружка являются: учебно-тренировочные занятия, соревнования. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Методическое обеспечение.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и обучающегося. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных процессов по 4 часа в неделю.

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

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

Словесные методы: создают у обучающихся 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 детей конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

Виды и формы контроля уровня достижений обучающихся

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Формы контроля:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в районных и республиканских соревнованиях. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Ожидаемые результаты первого года обучения.

К концу первого года обучения обучающиеся:

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

Учебный план

Распределение учебных часов по разделам.

Разделы программы	1 год обучения
Теория	15
ОФП	45
Техника	20
Тактика	14
Игровая	32
Инструкторская практика	3
Соревнования	15
Всего часов:	144

**Учебно-тематический план
на 1 год обучения.**

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1	1	2	Объяснение
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	1	1	2	Объяснение
Техническая подготовка					
3	Правила соревнований по мини- футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	1	2	Объяснение
4	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	1	2	Объяснение. Тренировка
5	Упражнения для развития выносливости. Различные способы перемещений.	1	1	2	Объяснение. Коррекция
6	Упражнения для развития быстроты. Различные способы перемещений.	1	1	2	Тренировка
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.		2	2	Тренировка
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.		2	2	Тренировка
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.		2	2	Тренировка
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.		2	2	Тренировка
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.		2	2	Тренировка
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.		2	2	Тренировка
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1	1	2	Объяснение
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.		2	2	Коррекция
15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.		2	2	Тренировка
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.		2	2	Тренировка
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.		2	2	Тренировка

18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	1	2	Тренировка
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		2	2	Тренировка
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	1	2	Тренировка
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	1	2	Зачёт
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность		2	2	Наблюдение
23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	1	2	Тренировка
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		2	2	Зачёт
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.		2	2	Объяснение
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.		2	2	Тренировка
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.		2	2	Тренировка
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.		2	2	Круговая тренировка
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.		2	2	Объяснение
30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.		2	2	Тренировка
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	1	2	Объяснение. Тренировка
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	1	2	Тренировка
33	Контрольная игра.		2	2	Тренировка Соревнование
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. Учебно-тренировочная игра.	1	1	2	Объяснение. Тренировка
35	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Тренировка
36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Тренировка
37	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и		2	2	Тренировка

	активным сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.				
38	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. Учебно-тренировочная игра.	1	1	2	Тренировка
39	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Объяснение. Тренировка
40	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Тренировка
41	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Тренировка
42	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча. Учебно-тренировочная игра.	1	1	2	Тренировка
43	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия). Учебно-тренировочная игра.	1	2	2	Тренировка
44	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).		2	2	Коррекция
45	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия). Учебно-тренировочная игра.		2	2	Тренировка
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	1	1	2	Тренировка
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.		2	2	Тренировка
48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».		2	2	Тренировка
49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».		2	2	Тренировка
50	Упражнения в висах и упорах. Техника игры вратаря.		2	2	Объяснение. Коррекция
51	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игры вратаря.		2	2	Тренировка. Тестирование.
Тактическая подготовка					
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	1	1	2	Объяснение. Тренировка
53	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	1	2	Тренировка
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка

57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка
58	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка
61	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка
62	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Тренировка
63	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Коррекция
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Коррекция. Тестирование.
65	Контрольные нормативы: СФП		2	2	Зачёт
66	Контрольные нормативы: ОФП.		2	2	Зачёт
67	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	2	Коррекция
68	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря. Учебно-тренировочная игра.		2	2	Объяснение
69	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.		2	2	Тренировка
70	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	2	Тренировка
71	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	2	Тренировка
72	Контрольная игра.			2	Соревнование
	Всего	15	129	144	

Содержание программы на 1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
2. Теоретическая подготовка.
 - Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.
 - Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви.
 - 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.

3. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения в висах и упорах.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега.

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу;

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону).

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.

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.

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.

Тактика игры в футбол.

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.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

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

Тактика защиты.

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.

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.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды.

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.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал.

Ожидаемые результаты второго года обучения

К концу второго года обучения обучающиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

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

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

Учебный план

Распределение учебных часов по разделам.

Разделы программы	2 год обучения
Теория	8
ОФП	40
Техника	22
Тактика	16
Игровая	35
Инструкторская практика	6
Соревнования	17
Всего часов:	144

Учебно-тематический план на 2 год обучения.

№ занятия	Содержание занятия	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
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.	2		2

2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. 3. Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2		2
3	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2		2
4	Контрольные нормативы: ОФП.	1	1	2
5	Контрольные нормативы: СФП.	1	1	2
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.		2	2
7	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.		2	2
8	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.		2	2
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.		2	2
10	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.		2	2
11	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.		2	2
12	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.		2	2
13	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.		2	2
14	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.		2	2
15	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.		2	2
16	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.		2	2
17	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		2	2
18	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	1	2
19	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		2	2
20	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		1	1
21	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность		2	2
22	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		2	2

23	Контрольная игра.		2	2
24	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.		2	2
25	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.		1	1
26	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.		2	2
27	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.		1	1
28	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.		2	2
29	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.		2	2
30	Правила игры в волейбол. Передачи мяча в движении.	1	1	2
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	1	2
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	2
33	Контрольная игра.		2	2
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.		2	2
35	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.		1	1
36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		2	2
37	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		2	2
38	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		2	2
39	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.		2	2
40	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.		2	2
41	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.		1	1
42	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.		2	2
43	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	1	1	2
44	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).		2	2
45	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).		2	2
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.		2	2
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.		2	2
48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.		2	2

49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.		2	2
50	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.		2	2
51	Контрольная игра.		2	2
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	1	1	2
53	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.		2	2
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.		2	2
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.		2	2
57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.		2	2
58	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.		2	2
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря		2	2
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.		2	2
61	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.		2	2
62	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.		2	2
63	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.		2	2
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.		2	2
65	Контрольные нормативы: СФП.		1	1
66	Контрольные нормативы: ОФП.		1	1
67	Правила игры в футбол. Тактика защиты: командные действия.	1	1	2
68	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.		2	2
69	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.		2	2
70	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		2	2
71	Упражнения для развития гибкости. Учебно-		2	2

	тренировочная игра с заданиями.			
72	Контрольная игра.			11
	Всего	14	119	144 часа

Содержание программы на 2 год обучения

3. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

4. Теоретическая подготовка.

- Физическая культура и спорт в России. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.
- Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви.
- 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.

3. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Гимнастические упражнения.

Акробатические упражнения.

Легкоатлетические упражнения.

Упражнения в висах и упорах.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий.

Упражнения для развития силы.

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

Упражнения для развития специальной выносливости.

Упражнения для развития ловкости.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. 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.

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 и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). 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.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры 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.

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 .

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без 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.

Индивидуальные действия с мячом. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе).

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.

Индивидуальные действия. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Совершенствование в «перехвате» мяча.. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

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.

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.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал

