

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3.Содержание учебного плана.....	10
4. Календарный учебный график.....	21
5. Формы аттестации.....	22
5. Оценочные нормативы.....	23
6. Методические материалы.....	24
7.Условия реализации программы.....	25
8. Список литературы.....	26

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Мини-футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана в соответствии со следующими документами: Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273). Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа–2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726– Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по– проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014– года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Спортивные игры – одно из средств физического воспитания. Большое разнообразие двигательных действий, составляющих их содержание, способствует воспитанию силы, быстроты, выносливости, ловкости, моральных и волевых качеств. Мини-футбол – игра сильных, быстрых и выносливых. Являясь командной игрой, футбол имеет ярко выраженную коллективность тактических действий. Высокая игровая дисциплина – неременный спутник побед в матчах и турнирах. Мини-футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние.

Актуальность. В современных условиях в нашей стране уделяется огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Разработка программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Мини-футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся мини-футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается

правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Новизна

В предлагаемой программе учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. Занятия должны основываться на общефизической подготовке спортсменов, их спортивно-технических показателях и технической подготовленности. Большое место в подготовке игроков в мини-футбол надо уделять воспитанию их волевых качеств и совершенствованию психологических показателей, необходимых для успешной игры.

В процессе теоретических и практических занятий, соревнований занимающиеся должны получить знания и навыки, необходимые спортивному судье, чтобы оказать помощь в организации занятий и соревнований с начинающими спортсменами.

Уникальность

В процессе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований педагог воспитывает у занимающихся позитивное отношение к труду, организованность и дисциплину, чувство ответственности перед коллективом, добивается от них добросовестного отношения к своим обязанностям, уважения к старшим.

Своевременное, хорошо организованное проведение занятий, высокая требовательность к выполнению упражнений, аккуратная явка на занятия, строгое выполнение правил на соревнованиях, личный пример педагога способствуют воспитанию учащихся.

Педагог дополнительного образования должен систематически следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в школе, иметь тесную связь с классным руководителем и родителями.

Статистика последних лет показывает рост заболеваемости среди детей – учащихся среднего и старшего возраста школ района. Это связано с малой подвижностью детей. Как видим, оздоровительная работа необходима, актуальна при решении задач по формированию здорового образа жизни.

К тому же вовлечение детей в спортивные объединения полнее реализует и их потребность в общении.

При создании программы прежде всего учитывался современный опыт комплексного подхода к изучению мини-футбола в учреждениях дополнительного образования. В ней использованы разные источники. Учитывались особенности психофизического развития детей среднего и старшего школьного возраста, поэтому немало внимания уделяется смене видов деятельности учащихся. Главное – заинтересовать ребенка, тогда он может быстрее и глубже усвоить учебный материал.

Цель программы – содействие гармоничному физическому развитию и укреплению здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие: изучить историю возникновения и развития мини-футбола. Современное состояние мини-футбола в России и в мире. Обучить технике и тактике игры, правилам этикета мини-футбола, правилам техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиены.

Развивающие: содействовать гармоничному физическому, интеллектуальному и духовному развитию, развивать наглядно-образное, логическое, стратегическое, тактическое и комбинаторное мышление, умение принимать обоснованные решения. Развивать память, внимание, воображение, волевые качества личности.

Воспитательные: воспитывать смелых, волевых, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов.; воспитывать чувство патриотизма, активную жизненную позицию в положительном отношении к здоровью, способствовать воспитанию у обучающихся отрицательного отношения к табакокурению, алкоголю, наркомании.

Оздоровительные: укреплять физическое и духовное здоровье, ориентировать детей на здоровый образ жизни, использовать способы закаливания.

Социальные: привлечь максимально возможное число учащихся к систематическим занятиям спортом; способствовать увеличению численности детей, имеющих спортивные разряды; повышать уровень социальной активности детей и молодежи, способствовать снижению асоциальных тенденций в детско-подростковой среде.

Адресат: все занимающиеся делятся на две группы с учетом возраста: с 9 до 11 лет и с 12 до 15 лет.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на 144 часа в год – первый год обучения, 108 часов – второй и третий в год обучения. Время работы 36 недель.

Формы и методы обучения

Образовательный процесс включает в себя:

Словесные методы:

1. Обзорные беседы;
2. Обсуждение игровых моментов.

Наглядные методы:

1. Самостоятельный разбор тактических действий игроков;
2. Просмотр видеокассет с играми

Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся будут **знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и футбола;
- правила игры в футбол;
- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

А также ожидается:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и футболом.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.	Физкультура и спорт в России.	$\frac{1}{4}$	1	2	-	-	2	$\frac{1}{4}/1$
2.	Развитие мини-футбола в России	$\frac{1}{4}$	1		-	-		$\frac{1}{4}/1$
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	$\frac{1}{4}$	1		-	-		$\frac{1}{4}/1$
4.	Правила игры в мини-футбол	$\frac{1}{4}$	1		$\frac{1}{4}$	1		$\frac{1}{2}/2$
5.	Место занятий, оборудование.	$\frac{1}{4}$	1		-	-		$\frac{1}{4}/1$
6.	Общая и специальная физическая подготовка	5	20		5	20		10/40
7.	Техника игры в мини-футбол	7	28		9	36		16/64
8.	Тактика игры в мини-футбол.	$\frac{1}{34}$	13		$\frac{1}{44}$	17		$7\frac{1}{2}/30$
Всего по программе:		17	66	2	19	74	2	36/144

2 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.	Физкультура и спорт в России.	0,125	0,5	1	0	0	1	0,125/1
2.	Развитие футбола в России	01,25	0,5		0	0		0,125/1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание	0,125	0,5		0	0		0,125/1
4.	Правила игры в футбол	0,125	0,5		0	0		0,125/1
5.	Место занятий, оборудование.	0,125	0,5		0,125	0,5		0,25/2
6.	Общая и специальная физическая подготовка	0,125	0,5		0	0		0,125/1
7.	Техника игры в футбол	0,165	4		0,58	3,5		12,5/15
8.	Тактика игры в футбол.		6,5		1,8	6,5		2,165/26
Всего по программе:		9,475	54,5	1	8,625	52	1	36/108

3 год обучения

№ п/п	Наименование раздела	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/часов
		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1.	Физкультура и спорт в России.		1	2	0	0	2	0,25/1
2.	Развитие футбола в России		1		0	0		0,25/1
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание		1		0	0		0,25/1
4.	Правила игры в футбол		1		0	0		0,25/1
5.	Место занятий, оборудование.		1		0,25	1		0,5/2
6.	Общая и специальная физическая подготовка		1		0	0		0,25/1
7.	Техника игры в футбол		5		0,83	5		1,66/10
8.	Тактика игры в футбол.		13		2,16	13		4,33/26
Всего по программе:		17	108	2	19	104	2	36/216

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА
Учебно-тематический план
программы «Мини-футбол» I год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Физкультура и спорт в России.	1	-	1
2.	Развитие мини- футбола в мире	1		1
3.	Гигиенические знания и навыки.	1	-	1
4.	Правила игры в мини-футбол.	2	-	2
5.	Место занятий и оборудование.	1	-	1
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	40	40
7.	Техника игры в мини-футбол	2	62	64
8.	Тактика игры в мини-футбол	4	26	30
9.	Соревнования	Согласно календарному графику		
10.	Аттестация	2	2	4
12.	Итого:	14	130	144

Краткое описание содержания программного материала.
(I год обучения.)

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

Развитие футбола в мире

История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания

Гигиенические знания и навыки. Закаливание

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

Правила игры в мини-футбол

Игровое поле (площадка) должно иметь прямоугольную форму. Его покрытие должно быть ровным и гладким. Обычно для игры используется

деревянное или искусственное покрытие. На бетонном или асфальтовом покрытии играть не разрешается. Длина игрового поля — 28—40 м, ширина — 16—20 м. Поле размечается линиями шириной 8 см. Все линии входят в размер площадей, которые они ограничивают. Две длинные линии поля называются боковыми, а две короткие — линиями ворот. Средняя линия делит поле на две равные части. В центре поля размечается центральный круг диаметром 3 м. На обеих половинах игрового поля обозначаются штрафные площади. На расстоянии 6 м от средней точки между двумя стойками ворот делается отметка для пробития 6-метрового удара (пенальти).

Места занятий оборудование

Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

Общая и специальная физическая подготовка

Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

Кроссовая подготовка; Бег по пересечённой местности, интервальный бег, бег от 5 до 15 минут.

Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

Техника игры в мини-футбол

Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

Практические занятия. Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном

направлении и 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 на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

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 среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

Остановка мяча. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении ,вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую 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 ногой в выпаде.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в мини - футбол

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини- футбол.

Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. 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) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном ударах вблизи своих ворот.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Аттестация

Сдача тестов по теоретической подготовке. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке и технической подготовке. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно - тематический план
программы «Мини-футбол» II год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Физкультура и спорт в России.	1	-	1
2.	Развитие мини-футбола в России	1		1
3.	Врачебный контроль, предупреждение травматизма Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	1	-	1
4.	Правила игры в мини-футбол. Судейство. Основы методики обучения мини-футболу	3	-	3
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики обучения минифутболу	-	26	26
6.	Техникаи игры в мини-футбол	1	47	48
7.	Тактика игры в мини-футбол	1	25	26
8.	Соревнования.	Согласно календарному графику		
9.	Аттестация.	1	1	2
10.	Итого:	9	99	108

Краткое описание содержания программного материала.
(2-ой год обучения.)

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 мини - футбола в России.

История возникновения мини-футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу.

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 футболу и их предупреждение.

Правила игры

Мяч. Длина окружности мяча — не менее 60 и не более 62 см, вес — 400—440 г. Особенность мини-футбольного мяча — небольшой отскок от поверхности площадки, что позволяет ему длительное время не покидать пределы поля. Мяч считается вышедшим из игры, если он полностью пересечёт линию ворот или боковую линию поля. Если же мяч катится по линии или хотя бы его проекция какой-либо частью находится на линии, мяч считается в игре. Аналогично определяется и взятие ворот.

Общая и специальная физическая подготовка

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

Упражнения с набивным мячом (2 – 3 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 с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

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

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Техника игры в мини-футбол

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ кинограмм выполнения технических приёмов в исполнении лучших мини-футболистов России.

Практические занятия. 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 и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. 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, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Тактика игры в мини-футбол

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка.

Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия. 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. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Аттестация

Сдача тестов по теоретической подготовке. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке и технической подготовке. Участие в соревнованиях различного уровня.

Учебно - тематический план
программы «Мини-футбол»
III год обучения

№ п/п	Наименование темы	Теория	Практика	Всего
1.	Физкультура и спорт в России.	1	-	1
2.	Развитие футбола в России	1		1
3.	Врачебный контроль, предупреждение травматизма Сведения о строении и функциях организма занимающихся.	1	-	1
4.	Правила игры в футбол. Судейство. Основы методики обучения мини-футболу	1	-	1
5.	Общая и специальная физическая подготовка. Основы методики обучения мини-футболу	-	52	52
6.	Техникаи игры в мини-футбол	1	104	105
7.	Тактика игры в мини-футбол	1	50	51
8.	Соревнования.	Согласно календарному графику		
9.	Аттестация.	2	2	4
10.	Итого:	8	208	216

Краткое описание содержания программного материала.
(3-ий год обучения.)

Физическая культура и спорт в России.

Спорт – это неотъемлемая часть жизни, он делает человека красивым, здоровым, сильным, успешным. Россияне просто обожают спортивные соревнования, которые с удовольствием смотрят и в которых массово участвуют. А российское правительство активно пропагандирует физическую культуру и здоровый образ жизни.

Развитие мини-футбола в России.

История мини футбола своими корнями уходит в 20-30-е годы XX века. В Уругвае, Бразилии, Аргентине молодежь играла в футбол неполными составами на небольших площадках, спортивных залах.. Демократическая по своей сути, доступная для всех слоев общества, эта игра становилась все более и более популярной странах Южной Америки.

Название этого вида спорта происходит от португальского futeboldesalno или испанского futboldesalon, который можно перевести как футбол в зале. Мини-футбол (в других странах широко распространено название футзал) - один из вариантов футбола, который в основном играют в закрытых помещениях. История мини-футбола берет начало в Уругвае в 1930-х года.

В нашей стране турниры по мини-футболу стали регулярно проводиться с 1972г. А в 1974г. в Москве в зимний период состоялся первый Всесоюзный турнир на приз популярного в то время еженедельника «Неделя», в котором играли команды мастеров – участники чемпионата СССР по футболу.

Врачебный контроль

Зависимость проявления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

Правила игры

Правила соревнований по мини-футболу для школьников разработаны на основе официальных правил ФИФА и предназначены в первую очередь для проведения внутришкольных соревнований, а также городских, районных и областных турниров. Эти правила одновременно будут применяться и при проведении финальных турниров всероссийских соревнований среди школьных команд.

Общая и специальная физическая подготовка

Кроссовая подготовка; Бег по пересечённой местности, интервальный бег, бег от 5 до 20 минут.

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, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

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.

Техника игры в мини - футбол

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. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

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 запахом и снизу.

Броски рукой, выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактика игры в мини-футбол

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

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 при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной 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 организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле 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.

Аттестация

Сдача тестов по теоретической подготовке. Сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке и технической подготовке. Участие в соревнованиях различного уровня.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов в соответствии с оценочными материалами. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол».

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в мини-футболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности проводится 2 раза: в середине и в конце учебного года.

Контрольные нормативы

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст(лет)					
		10	11	12	13-14	15	
1	Бег 30 м (с)	5,3	5,1	4,9	4,6	4,4	4,3
2	Бег 300 м (с)	01	59	—	—		—
3	Бег 400 м (мин, с)		—	1 :15	1 :12	1 :08	1 :05
4	6-минутный бег (м)	—	1300	1400	1500	1550	1000
5	Прыжок в длину с места (см)	150	160	175	190	205	215
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	6,5	6,3	6,1	5,8	5,6	5,4
7	Удар по мячу ногой на дальность (м)	—	45	50	55	60	70
8	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	12	14	17	20	24
9	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	4	5	6	7	7	8
10	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	—	—	10,5	10,0	9,6	9,3

11	Бросок мяча рукой на дальность (м)	—	----	18	20	22	25
----	--	---	------	----	----	----	----

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Необходимые умения и навыки для реализации программы

1. Создать стабильный коллектив в группе.
2. Уметь применять полученные знания на практике.
3. Уметь оценивать различные ситуации.
4. Развивать устойчивый интерес к занятиям физкультурой
5. Прививать умение и навыки, ведение здорового образа жизни.
6. Прививать умение выполнять правила личной гигиены.
7. Умение организовать рабочее место.
8. Умение выбирать способ деятельности.
9. Умение сравнивать, обобщать, анализировать свои действия.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

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

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

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

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Контрольные и календарные игры:

- Участие в товарищеских играх своего микрорайона;
- Участие сборной команды школы в первенстве района по мини-футболу;
- Получают большой опыт участия в соревнованиях, усвоят этику спортивной борьбы и необходимость проявления высоких нравственных качеств;

Дидактические материалы:

- Правила игры в мини-футбол.
- Правила судейства в мини-футболе.
- Положение о соревнованиях по мини-футболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с мини-футбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с карточкой упражнений по мини-футболу.
- Инструкции по охране труда.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ и мини-футбольное поле.

Спортивный инвентарь:

- Мини-футбольные мячи 5-6 штук;
- набивные мячи - на каждого обучающегося;
- перекладины для подтягивания в висе – 3 штуки;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- гимнастические маты;
- баскетбольные и теннисные мячи 5-7 штук;
- гимнастические скамейки – 2 штуки;
- гимнастическая стенка – 4 пролета.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литератур для педагога:

1. Чанади А. Футбол. Тренировка / Пер. с венг. / Предисл. Климина В.П. - М.: Физкультура и спорт, 1985 - 256 с.,ил.
2. Качалин Г.Д. Тактика футбола. - М.: Физкультура и спорт, 1986 г.
3. Под. Ред. Портных Ю.И. спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ.- изд. 2-е, пере раб. и доп. -М: Физкультура и спорт, 1986 - 320 с, ил.
4. Андреев С.Н. Футбол в школе: Кн. для учителя. - М: Просвещение, 1986-144 с, ил.
5. Лебедев Л.Г., Немировский Л.Э. А ваше решение? - М.: Советский спорт, 1990 - 95 с, ил.
6. Футбол: Правила игры. - М.: Физкультура и спорт, 1983 - 40 с, ил. -(ком. по физ. культ, и спорту при Сов. Мин. СССР; Упр. футбола; Федер. футбола).

Литературы для обучающихся:

1. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье: Пособие для учащихся. Вкладыш к учеб. «Человек. Анатомия, физиология и гигиена». VIII кл. 2-е изд. - М.: просвещение, 1984 - 48 с.
2. Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С., Ваш друг - «Кожаный мяч». М., 1983
3. Цирик Б.Я., Лукшин Ю.С., Футбол. М., 1982
4. Юный Футболист. Учеб.пособие для тренеров/ под общей ред. А.П Лаптева, А.А. Сучилина. М., 1983