

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 274
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНОСТРАННЫХ ЯЗЫКОВ
КИРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО - СПОРТИВНОГО НАПРАВЛЕНИЯ**

«Мини-футбол»

для учебной группы начальной подготовки

**возраст детей 7 – 12 лет
срок реализации 3 года**

**Автор:
Самылов Николай Афанасьевич
Педагог дополнительного образования
ШСК «ОПОЛЧЕНЕЦ» ГБОУ СОШ №274**

**Санкт-Петербург
2023**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Физкультурно-спортивная направленность

Рабочая программа по мини-футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений, для группы начальной подготовки обучения. Составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Организация в образовательных учреждениях спортивных кружков – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Спортивный кружок является формой работы и создается в общеобразовательной школе в целях обеспечения интеграции общего и дополнительного образования по физической культуре учащихся.

Физическое воспитание учащихся в образовательном учреждении представляет собой единую систему, все составные части, которой взаимосвязаны достижением единой цели, содействовать всестороннему развитию личности.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает в свою очередь, овладение учащимися основ физической культуры, составляющими которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществления физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

1.2 АКТУАЛЬНОСТЬ

Разработка данной программы вызвана необходимостью коррекции и укрепления здоровья воспитанников, их разностороннего физического развития и совершенствования физической подготовки, что актуально в младшем и среднем школьном возрасте.

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

Программа носит системный характер, включает в себя диагностику и анализ состояния здоровья и способностей ребёнка, т.е. является гибкой, отвечает возрастным особенностям и индивидуальным потребностям воспитанников.

1.3 ОБЪЕМ И СРОКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Программа рассчитана на всех воспитанников в возрасте 12-15 лет; с первого года занятия ведутся в разных группах. Оптимальная наполняемость групп в соответствии с САНПИН: 15 человек

Сроки освоения программы:

Рабочая программа рассчитана на 3 года обучения, на 216 академических часов (6 часов в неделю), из них 6 часов теоретических занятий, 22 часа ОФП, 25 часов СФП, 92 часа - техническая подготовка, 23 часа - тактическая подготовка, 48 часов - интегральная подготовка, инструкторская и судейская практика, медицинское обследование и текущий контроль.

1.4. Отличительная особенность.

При составлении программы по футболу за основу взята примерная программа спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. 2010 год.

Главная отличительная особенность программы заключается в индивидуальном подходе к каждому обучающемуся.

1.5 Адресат программы.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по футболу, мини-футболу различного масштаба.

1.6 Цель программы

Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям футболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Цель программы – углублённое изучение спортивной игры футбол.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и

разностороннюю физическую подготовленность. **Целью** занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов

В учебной группе решаются определённые **задачи**: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини - футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

1.7 Задачи программы

Основными задачами программы являются: укрепление здоровья; содействие правильному физическому развитию; приобретение необходимых теоретических знаний; овладение основными приемами техники и тактики игры; воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы; привитие ученикам организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу; подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Задачи спортивно-оздоровительного этапа

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.
2. Утверждение здорового образа жизни.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Овладение основами футбола.

Задачи этапа начальной подготовки

1. Отбор способных к занятиям футбола детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям.

3. Всестороннее гармоническое развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.

4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры.

5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.

6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Общие задачи учебно-тренировочного этапа

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).

2. Совершенствование специальной физической подготовленности.

3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.

4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

5. Индивидуализация подготовки.

6. Начальная специализация. Определение игрового амплуа.

7. Овладение основами тактики командных действий.

8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по футболу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

Задачи начальной специализации

(1-2-й годы)

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.

2. Обучение приемам игры («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.

3. Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре. Футболисты выполняют различные функции во взаимодействии. Четкой специализации по амплуа еще нет.

4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве района, города.

Задачи углубленной специализации

(3й год)

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.

2. Обучение приемам игры, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.

3. Обучение индивидуальным и групповым действиям, совершенствование их и ранее изученных в различных комбинациях и системах нападения и защиты.

4. Специализация по амплуа. Совершенствование приемов игры и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и игрового амплуа юного баскетболиста.

5. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на игру, регулировать эмоциональное состояние перед игрой, во время игры, независимо от ее исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно техническую и тактическую) и игровую (игровую во время тренировки, контрольные и календарные игры). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовки. Игровая соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес игровой подготовке, которая осуществляется в тренировочном процессе.

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта Футболом и Мини-футболом, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников. Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу, в ШСК
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами,
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;

- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учеников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в футболе (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями учеников во время игр, тренер может сделать вывод о сформированности у них необходимых качеств.

1.8 Условия реализации программы

А) Отбор представляет собой многолетний и многоэтапный процесс реализации комплексных мероприятий, направленных на оценку перспективности футболистов, правильную их ориентацию в спортивной деятельности, полноценное комплектование учебных групп и игровых команд, подготовку спортсменов в команды мастеров и сборные команды.

Принцип набора воспитанников в объединение свободный, необходимое условие - наличие медицинской справки о состоянии здоровья.

Б) Кадры

Количество воспитанников в группах:

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 15 человек

3 год обучения – 15 человек

В) Материально-техническое обеспечение

Для занятий в футбольной секции необходимо следующее оборудование и инвентарь:

- 1 Ворота
- 2 Стойки для обводки
- 3 Гимнастическая стенка
- 4 Гимнастический трамплин
- 5 Гимнастические маты
- 6 Скакалки
- 7 Мячи набивные различной массы
- 8 Гантели различной массы
- 9 Мячи футбольные, разных размеров
- 10 Насос ручной со штуцером
- 11 Манишки, для различия команд
- 12 Свисток

Г) Организация процесса.

Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- увеличение объема тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

1.9 Результативность (личностные, предметные, метапредметные)

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа основана на практических знаниях, закрепляющихся теорией. Работа с инвентарем (мячами), совершенствование индивидуальной техники, а также совершенствование личного и командного мастерства.

В программе используются специфические средства и методические физические упражнения как средства физического воспитания.

При рассмотрении содержания физических упражнений с педагогической точки зрения особенно важным является то, что они целенаправленно развивают способности человека в единстве с формированием определенных умений и навыков. Это значит, что для специалиста физического воспитания главным аспектом в осмыслении сути физических упражнений должен быть обобщающий педагогический аспект, при котором определяется их значение для реализации тех или иных воспитательно-образовательных задач.

Программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы основного общего образования:

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре 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 учетом требований ее 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;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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 физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПО ФУТБОЛУ.

Первый год обучения.

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
1	Техническая подготовка	92	2	92	3
1.1.	Различные способы перемещения	10		10	
1.2.	Удары по мячу ногой	12	1	12	1
1.3.	Техника игры по мячу головой	10		10	
1.4.	Прием (остановка) мячей	12		12	
1.5.	Техника ведения мяча	12		12	1
1.6.	Техника обводки соперника, обманные движения (финты)	10		10	
1.7.	Техника штрафных и угловых ударов	12		12	
1.8.	Комплексное выполнение технических приемов	14	1	14	1
2.	Тактическая подготовка	23		23	
2.1.	Тактика игры в нападении	9		9	
2.2.	Тактика игры в защите	9		9	
2.3.	Тактика игры переход от защиты в нападение	5		5	
3	Общая физическая подготовка	22	2	22	3
3.1	Выносливость	6		6	
3.2	Быстрота	6		6	
3.3.	Сила	5		5	
3.4	Ловкость	2		2	
3.5	Координация	3		3	
4.	Специальная физическая подготовка	25	2	25	2
4.1	Скоростно-силовая подготовка	11		11	
4.2	Прыжковая подготовка	7		7	
4.3	Быстрота перемещений и	9		9	

	ответной реакции				
5.	Интегральная подготовка	48		48	
5.1	Двухсторонние учебные игры с заданием	15		15	
5.2	Контрольные товарищеские игры и	20	2	20	
5.3	Участие в соревнованиях	13		13	
	Итого:	210	6	216	8

Второй год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, спортивная форма, история футбола, планы на год.	2
2	Размеры площадки, основные ошибки. Закрепление ведению мяча по прямой средней частью подъема. Правила соревнований.	1
3	Закрепление остановки мяча подошвой в процессе ведения. Закрепление ударам средней частью подъема. Игра без вратарей.	2
4	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	1
5	Совершенствование ударов средней частью подъема.	2
6	ОРУ. Совершенствование техники остановки и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
7	Закрепление ударов внутренней частью подошвы. ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом.	2
8	Обучение и закрепление обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении	1
9	Обучение и закрепление отбору мяча с выбиванием. Закрепление отбору мяча с выпадом.	2
10	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1
11	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом.	2
12	Закрепление ударов внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	1
13	Закрепление основной стойке в воротах на месте и в движении приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Игра с вратарями.	2
14	Закрепление приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	1
15	Закрепление приема мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	2
16	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	1
17	Бег 30м. Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м. Удар футбольного мяча на дальность.	2
18	Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 * 1,2м) с бм. Игра с вратарями.	1
19	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	2
20	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1
21	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	2
22	Закрепление ударам средней частью подъема по неподвижному мячу.	1

	Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	
23	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Учебная игра.	2
24	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Подвижная игра с элементами футбола.	1
25	Закрепление ударам внутренней частью подъема по не подвижному и катящемуся мячу.	2
26	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. Игра с вратарями.	1
27	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
28	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями.	1
29	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Закрепление ведения мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	2
30	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1
31	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	2
32	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1
33	Обучение и закрепление обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	2
34	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Учебная игра.	1
35	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
36	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	1
37	Закрепление ударам внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2
38	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1
39	Закрепление остановки и передачи внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола.	2
40	Закрепление ударов головой по подвешенному мячу. Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра.	1
41	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
42	Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Совершенствование отбора мяча выпадом.	1
43	Совершенствование отбора мяча подкатом. Учебная игра.	2
44	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра.	1
45	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-	2

	тренировочная игра.	
46	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Подвижная игра с элементами футбола.	1
47	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Учебная игра.	2
48	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1
49	Закрепление ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки, и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	2
50	Закрепление ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	1
51	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
52	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. Игра на внимание	1
53	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
54	Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	1
55	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
56	Гигиена тренировки <i>Теория</i> : Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Повторение техники безопасности	1
57	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	2
58	Обучение подбиванию мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	1
59	Закрепление ведения мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. Учебная игра.	2
60	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1
61	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
62	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.	1
63	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
64	Закрепление развития атаки флангом крайним защитником и нападающим. Учебная игра.	1
65	Закрепление приему мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. Закрепление вбрасывания мяча на точность. Игра по всем правилам.	2

66	Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. Закрепление вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность.	1
67	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2
68	Вбрасывание футбольного мяча. Удар футбольного мяча на дальность.	1
69	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. Учебная игра.	2
70	Закрепление остановки мяча грудью и бедром. Закрепление приема мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Учебная игра.	1
71	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
72	Итоговое занятие.	1
	Итого	108

Третий год обучения

№	Тема	Количество часов
1	Формирование группы, основные правила ТБ на занятиях, спортивная форма, история футбола, планы на год.	2
2	Размеры площадки, основные ошибки. Закрепление ведению мяча по прямой средней частью подъема. Правила соревнований.	2
3	Закрепление остановки мяча подошвой в процессе ведения. Закрепление ударам средней частью подъема. Игра без вратарей.	2
4	Совершенствование ведения мяча по прямой средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой в процессе ведения.	2
5	Совершенствование ударов средней частью подъема.	2
6	ОРУ. Совершенствование техники остановки и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	2
7	Закрепление ударов внутренней частью подошвы. ОРУ. Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом.	2
8	Обучение и закрепление обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении	2
9	Обучение и закрепление отбору мяча с выбиванием. Закрепление отбору мяча с выпадом.	2
10	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
11	Совершенствование отбора мяча с выпадом. Обучение отбору мяча подкатом.	2
12	Закрепление ударов внутренней стороной стопы. Обучение остановке внутренней стороной стопы. Игра без вратарей.	2
13	Закрепление основной стойке в воротах на месте и в движении приставными шагами, скрестным шагом, прыжком). Игра с вратарями.	2
14	Закрепление приему мяча, катящегося навстречу. Обучение броску мяча на точность.	2
15	Закрепление приема мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками.	2
16	Совершенствование приема мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Игра с вратарями.	2
17	Бег 30м.Прыжок в длину с места. Метание 5 теннисных мячей на точность. Бег 200м.Удар футбольного мяча на дальность.	2

18	Вбрасывание футбольного мяча. Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в цель (2,5 *1,2м) с бм.Игра с вратарями.	2
19	Обучение ведению мяча серединой подъема с остановкой его подошвой во время ведения. Встречная эстафета с ведением мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Игра с вратарями.	2
20	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
21	Обучение ударам средней частью подъема. Совершенствование остановки мяча подошвой. Подвижная игра с элементами футбола.	2
22	Закрепление ударам средней частью подъема по неподвижному мячу. Совершенствование остановки мяча подошвой. Игра с вратарями.	2
23	Совершенствование ударов средней частью подъема по неподвижному мячу. Учебная игра.	2
24	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Подвижная игра с элементами футбола.	2
25	Закрепление ударам внутренней частью подъема по не подвижному и катящемуся мячу.	2
26	Преодоление спортивно-технической полосы, включающей ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар в ворота с бм. Игра с вратарями.	2
27	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
28	Обучение выбиванию мяча носком у партнера, ведущего мяч сбоку. Обучение отбору мяча выпадом у партнера, ведущего мяч навстречу. Игра с вратарями.	2
29	Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Закрепление ведения мяча зигзагами. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	2
30	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
31	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с остановкой по зрительному сигналу. Ведение мяча 10м, обводку трех стоек на отрезке 12м и удар внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	2
32	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
33	Обучение и закрепление обманному движению на удар с уходом влево или вправо на месте и в движении. Обучение отбору мяча с выбиванием. Обучение отбору мяча с выпадом. Игра без вратарей.	2
34	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы попеременно правой и левой ногой. Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом. Учебная игра.	2
35	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
36	Обучение ударам по воротам внутренней частью подъема по катящемуся и прыгающему навстречу мячу спереди и сбоку. Учебная игра.	2
37	Закрепление ударам внутренней стороной стопы. Учебная игра.	2
38	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
39	Закрепление остановки и передачи внутренней стороной стопы. Подвижная игра с элементами футбола.	2

40	Закрепление ударов головой по подвешенному мячу. Обучение вбрасыванию мяча. Учебная игра.	2
41	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
42	Обучение ударам головой по подбрасываемому над собой мячу. Совершенствование отбора мяча выпадам.	2
43	Совершенствование отбора мяча подкатом. Учебная игра.	2
44	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в парах на месте и в движении. Учебная игра.	2
45	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
46	Совершенствование передачи и остановки мяча внутренней стороной стопы в движении. Подвижная игра с элементами футбола.	2
47	Совершенствование ведения мяча внутренней стороной стопы с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней стороной стопы в цель. Учебная игра.	2
48	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
49	Закрепление ведению мяча внутренней стороной стопы и обводке стойки, и передаче внутренней стороной стопы партнеру для завершающего удара по воротам внутренней частью подъема.	2
50	Закрепление ведению мяча зигзагами, чередуя толчки внутренней стороной стопы левой и правой ног. Совершенствование ведения мяча с обводкой трех стоек и завершающим ударом внутренней частью подъема в цель. Учебная игра.	2
51	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
52	Совершенствование ведения мяча средней частью подъема и остановки подошвой по зрительному сигналу. Обучение удару средней частью подъема по неподвижному мячу. Игра на внимание	2
53	ОРУ. Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	2
54	Обучение удару средней частью подъема в цель после ведения мяча. Подвижная игра с элементами футбола.	2
55	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
56	Гигиена тренировки <i>Теория</i> : Понятие о гигиене, гигиена физических упражнений, ее значение и основные задачи. Значение режима дня, двигательной активности, питания и сна как факторов сохранения и укрепления здоровья. Повторение техники безопасности	2
57	Совершенствование удара средней частью подъема в цель. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	2
58	Обучение подбиванию мяча. Подвижная игра с элементами футбола. Учебная игра.	2
59	Закрепление ведения мяча с выполнением обманного движения на остановку около стойки. Обучение обводке пассивно атакующего противника при помощи обманного движения на остановку. Учебная игра.	2
60	ОРУ. Применение изученных способов остановки, передач, ведения и ударов мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	2
61	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и	2

	защите. Учебно-тренировочная игра.	
62	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 2м после подбрасывания мяча над собой. Совершенствование ведения мяча, обводки стойки и футболиста, выполняющего пассивный отбор мяча, с применением обманного движения на удар и с последующим ударом средней частью подъема в цель.	2
63	ОРУ. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	2
64	Закрепление развития атаки флангом крайним защитником и нападающим. Учебная игра.	2
65	Закрепление приема мяча, летящего выше уровня головы навстречу вратарю. Обучение приему мяча, летящего выше уровня головы сбоку от вратаря. Закрепление вбрасывания мяча на точность. Игра по всем правилам.	2
66	Обучение ударам по мячу средней частью подъема после отскока мяча от земли на дальность. Закрепление вбрасыванию мяча рукой из-за головы на точность.	2
67	ОРУ. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебно-тренировочная игра.	2
68	Вбрасывание футбольного мяча. Удар футбольного мяча на дальность.	2
69	Обучение ударам головой по воротам с расстояния 3м после набрасывания мяча партнером. Учебная игра.	2
70	Закрепление остановки мяча грудью и бедром. Закрепление приема мяча, летящего навстречу и в сторону на высоте груди и живота. Обучение отбиванию высоколетящего мяча кулаками. Учебная игра.	2
71	ОРУ с мячами. Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	2
72	Итоговое занятие.	2
	Итого	144

5. Рабочая программа

5.1 Задачи на каждый год

1-й год обучения

В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. На протяжении первых двух месяцев тренер ведет наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола. В случае явных противопоказаний родителям в тактичной форме указывается на то, что их ребенку нецелесообразно заниматься баскетболом.

Параллельно тренеры, ответственные за подготовку обучающихся данного возраста, осуществляют целевой набор по общеобразовательным школам, основываясь на визуальных оценках роста и некоторых морфофункциональных особенностях детей.

Затем отбор осуществляется на протяжении трех этапов.

1-й этап. Специально сформированная при директоре экспертная комиссия (завуч, руководитель методического объединения, старший тренер школы организует просмотр учащихся в форме экспертизы, игр и соревнования. Экспертиза учитывает: рост, вес, длину тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рост и конституцию тела родителей, проявления двигательных способностей детей в сложнокоординационных упражнениях. В форме игры

проводятся различные эстафеты, в ходе которых также оцениваются двигательные способности детей. В форме соревнований осуществляется прием контрольных нормативов по следующим тестам: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места.

2-й этап. Экспертно оцениваются рост, морфофункциональные особенности и проявления двигательных способностей (темп прироста по сравнению с 1-м этапом). В форме соревнований проводятся названные выше три теста, подвижные игры («Разведчики», «Охотник и утки», «Быстро в щит», «Бегуны») и игры в мини-баскетбол.

3-й этап. Принимаются контрольные экзамены по общей и специальной физической подготовке (те же три теста, тест «5х6» и «Комбинированный тест»), проводится турнир по мини-баскетболу.

2-й год обучения

Для уточнения предварительных оценок первого года обучения, контроля за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится тестирование дважды - по следующей программе: бег на 20 м, высота выпрыгивания, прыжок в длину с места, бег 2х40 с, тест «5х6», комбинированный тест, штрафные броски. Помимо этого в условиях летнего лагеря принимаются контрольные нормативы по бегу на 600 м.

В конце учебного года тренер оценивает каждого юного спортсмена с точки зрения роста тех показателей, которые характеризуют процесс развития специальных способностей.

На данном этапе возможно добавление психологического обследования по следующей программе: быстрота простой двигательной реакции, быстрота и точность реакции выбора и переключения, сочность реакции на движение и чувство времени, устойчивость и переключение внимания, быстрота и точность оперативного мышления. На основании данных психодиагностики дается предварительное заключение о психологических компонентах специальных способностей и перспективности юного спортсмена.

3-й год обучения

Тестирование общей и специальной физической подготовленности, а также технической подготовленности осуществляется согласно системе комплексного контроля.

Психологическое обследование проводится один раз в год. Помимо программы, которая применяется на 2-м году обучения, используются: личностные тесты для оценки особенностей социально-психологического климата в команде; методики исследования рефлексивного мышления; психофизические методики диагностики переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

В течение этих лет обучения делается окончательный диагноз пригодности юных спортсменов к занятиям баскетболом на уровне высшего мастерства и перспективности их с точки зрения привлечения в команды мастеров и сборные команды. Заключительный диагноз включает в себя и рекомендации по конкретной реализации принципа индивидуального подхода к подготовке юных спортсменов. Такой диагноз представляет собой не одноразовый акт, а длительный процесс формирования оценок и их уточнения.

5.2. ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ

Занимающиеся данной учебной группы должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

5.3. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

Учащиеся должны уметь:

выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; владеть основами техники мини-футбола; знать основы судейства.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу: освоить терминологию, принятую в мини-футболе; уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований; руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях; принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 2-го судьи, судьи-хронометриста.

Ожидаемые результаты 1 года обучения

К концу первого года обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о футболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;
- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;
- улучшат общую физическую подготовку;
- освоят упражнения СФП;
- обучатся игровой ориентации в футболе, мини-футболе
- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;
- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;
- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;
- научатся ведению мяча на месте, в движении
- научатся передавать мяч в движении, с места, с отскоком;
- научатся технике игры головой, со зрительным контролем;
- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;
- будут уметь останавливать мяч в движении;
- научатся передавать в движении;
- научатся вести мяч зигзагом, а также без зрительного контроля;
- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;
- выполнение приёма мяча перед собой; приём мяча сбоку в стену;
- выполнение приёма мяча над собой;
- выполнение передачи над собой с собственного подбрасывания;
- научатся выполнять удары в ворота (ближние, средние, дальние) расстояния

Ожидаемые результаты 2 года обучения

К концу второго года обучения учащиеся:

- расширят представление о спортивных играх в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в футбол;
- освоят разнообразную игровую практику;
- научатся передавать и останавливать мяч при движении сбоку;
- научатся передавать и останавливать мяч в прыжке
- научатся передавать и останавливать мяч в движении;
- освоят обводку соперника в движении (встречные);
- освоят обводку соперника в движении (сопровождающие);
- освоят передачу мяча одной ногой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной ногой снизу (с отскоком)
- будут выполнять удары по воротам, одной ногой с отскоком от штанги;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока;
- смогут передавать мяч одной ногой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.
- принимать мяч снизу и сверху в парах;

- выполнять штрафной удар

Ожидаемые результаты 3 года обучения

К концу третьего года обучения учащиеся:

- Научатся планировать и контролировать спортивную подготовку.
- Улучшат технико-тактическую подготовку.
- Улучшат психологическую подготовку.
- расширят представление о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам;
- пополнят технико-тактический арсенал игры в футбол;
- освоют разнообразную игровую практику;
- научатся передавать и останавливать мяч при движении сбоку;
- научатся передавать и останавливать мяч в прыжке
- научатся передавать и останавливать мяч в движении;
- освоют обводку соперника в движении (встречные);
- освоют обводку соперника в движении (сопровождающие);
- освоют передачу мяча одной ногой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной ногой снизу (с отскоком)
- будут выполнять удары по воротам, одной ногой с отскоком от штанги;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обводить соперника с изменением высоты отскока мяча;
- смогут передавать мяч одной ногой (поступательные);
- смогут обводить соперника с изменением направления.
- принимать мяч снизу и сверху в парах;
- выполнять штрафной удар;
- смогут выполнять удары в ворота: прямо перед собой.
- В защитных командных действиях смогут использовать “групповой отбор”.
- Будут уметь заполнять протокол игры.
- Смогут оказать первую помощь при легких травмах.
- Научатся игре головой при встречном движении.
- Будут передавать мяч одной ногой на большое расстояние (14-16 метров)
- Смогут обводить соперника с изменением скорости.
- Научатся перехватывать мячи при передаче его соперником.
- Умело смогут действовать в нападении при выходе двух нападающих против одного защитника(2х1).
- Умело смогут действовать в нападении при выходе трех нападающих против одного или двух защитников (3х1, 3х2).
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать систему “быстрого прорыва”.
- Умело в нападающих командных действиях смогут использовать “малую восьмерку”.
- Умело научатся действовать в защите при выходе двух нападающих против одного защитника(1х2).

- Умело будут действовать в защите при выходе трех нападающих против одного защитника, или двух защитников (1х3, 2х3).

Содержания программного материала согласно учебному плану.

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 туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

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

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в 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.

6. Оценочные и методические материалы

Способы, методы, приёмы, используемые на занятиях.

Образовательная программа предполагает постоянное расширение и совершенствование спортивных умений и навыков учащихся от одной ступени к другой, более сложной.

В основе учебно-воспитательного процесса лежат современные проектные, рефлексивные и здоровьесберегающие образовательные технологии, а также технология дифференцированного обучения.

Для детского коллектива, занимающегося физкультурно-спортивными видами крайне важно внедрение здоровьесберегающих технологий и методик, целью которых является обеспечение высокого уровня реального здоровья и формирование компетенций, необходимых для ведения здорового образа жизни.

Для более эффективной реализации программы так же применяется технология дифференцированного обучения, которая предполагает осуществление практической деятельности обучающихся в зависимости от возраста, способностей и уровня подготовки.

В образовательный процесс для успешного развития способностей, формирования основных компетенций (информационных, коммуникативных, учебно-познавательных и т.п.) и расширения возможности для самовыражения обучающихся введены проектные технологии. Доминирующей деятельностью обучающихся в ходе реализации проектов является творческая и ролевая деятельность.

В образовательном процессе с целью приучения детей к самоконтролю, к самооценке и формированию общей привычки к осмыслению протекающей жизни применяются рефлексивные технологии. В рефлексивных целях проводятся различные диагностики, анкетирования, тестирования.

На каждый год обучения определен минимум знаний, умений и навыков, который должен быть усвоен воспитанниками на конец учебного года и служить свидетельством полной и успешной реализации образовательной программы.

Образовательный процесс предусматривает как проведение групповых, так и индивидуальных занятий. Индивидуальные занятия рассчитаны на дополнительную работу с одаренными воспитанниками или педагогическую поддержку детей, имеющих затруднения в освоении образовательной программы.

В организации учебно-воспитательного процесса используются разнообразные методы и методические приёмы: методы организации и осуществления учебных действий, методы стимулирования мотивации, методы контроля и самоконтроля и т.д. Исходя из специфики изучаемого материала, наиболее эффективными формами проведения занятий является практическая деятельность (тренировки), беседы.

Основными способами проверки результатов усвоения программного материала являются зачеты, открытые уроки, собеседования по материалам пройденных тем.

Предпочтительными формами подведения итогов реализации программы являются выступления воспитанников объединения на мероприятиях различного уровня, спортивные соревнования.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

1. Словесный
2. Наглядный
3. Практический

СЛОВЕСНЫЙ МЕТОД:

1. Беседа, рассказ, объяснения, разбор
2. Указания, распоряжения

НАГЛЯДНЫЙ МЕТОД:

1. Использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований квалифицированных акробатов.
2. Демонстрация, живой показ, пример.

ПРАКТИЧЕСКИЙ МЕТОД:

1. Метод упражнений.
2. Целостный и расчлененный методы
3. Соревновательный и игровой методы
4. Метод круговой тренировки