

Утверждаю _____

Дычкова А.С.
Директор МБОУ «Енисейская СОШ № 3
имени Валерия Сергиенко»



Рассмотрена и утверждена на педагогическом совете № 1 от 30.08.2024

Приказ по школе № 03-03-104 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мини-футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень программы

Возраст обучающихся 7-10 лет

Срок реализации программы – 2 года

Составители программы:

Булатов А.Р., педагог дополнительного образования.

с. Селиваниха. 2024год.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее – Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр – мини-футбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

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

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ», 2022г.

В настоящее время мини-футбол – это спортивная игра, завоевавшая признание в большинстве стран мира и, входящая в программу олимпийских игр. Футболисту необходимы разносторонняя физическая подготовленность и высокий уровень специальной быстроты, ловкости, выносливости и силы. Наряду с атлетизмом для игры характерны многогранность и универсализм технического мастерства. Каждый игрок должен хорошо владеть всеми существующими приемами нападения и защиты и быть виртуозом в исполнении тех, которые наиболее важны для его функций в команде. Особое значение имеют соответствие применяемых приемов конкретным игровым ситуациям и их высокая эффективность в условиях активного противодействия.

Соревновательный характер игровой деятельности с большими физическими напряжениями, постоянное противоборство, непрерывные поиски наиболее эффективных действий и приемов для их осуществления в условиях сбивающих факторов и дефицита времени предъявляют высокие требования к уровню психологической устойчивости игроков. Необходимо обладать высокоразвитыми

моральными и волевыми качествами, чтобы в жесткой спортивной борьбе, при непосредственном контакте с противником, сохранять самообладание, выдержку и уважение к нему, заставлять себя преодолеть усталость, подчинять свои желания интересам коллектива, брать на себя выполнение решающих действий в критические моменты игры. Непрерывность и внезапность изменений игровых ситуаций и зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков неперенным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество. Оказывая комплексное влияние, мини-футбол имеет большую оздоровительную ценность и является средством разностороннего воспитания спортсменов.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Направленность программы:

Физкультурно-спортивная.

Актуальность программы:

Программа позволяет последовательно решать задачи на протяжении трех лет, формируя у занимающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное - воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности. Технические приемы, тактические действия и собственно игра мини-футбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Отличительные особенности программы.

Данная программа составлена с использованием специальной литературы по обучению мини-футболу. В программе задействованы методики обучения игре в мини-футбол, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке футболистов. Программа позволяет варьировать нагрузку ребёнка (в зависимости от его физических возможностей), не теряя результат обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации.

Сроки реализации программы:

Данная программа предназначена для учащихся 7-10 лет и рассчитана на 2 года обучения.

Формы обучения и режим занятий:

Группы 1,2 годов обучения занимаются по расписанию 2 раза в неделю по 2 часа. Количество занимающихся в каждой группе 15-20 человек. Общее количество часов в год должно равняться – 144. Вид детской группы – профильный, состав группы – смешанный, набор занимающихся в группы производится по медицинской справке с допуском врача.

Учебный год в секции начинается 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость детей в общеобразовательной школе. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме двадцатиминутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются эстафеты и подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Два – три раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. В конце года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успеваемости каждому учащемуся. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движения вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращая особое внимание на дыхание занимающихся. На занятиях целесообразно применять соревновательный метод. Руководитель должен постоянно следить за успеваемостью и дисциплиной своих воспитанников в школе, устанавливать личный контакт с родителями и классным руководителем. Большое значение в работе секции имеет пропаганда физической культуры и спорта. С этой целью в программе предусмотрены беседы и устраиваются просмотры крупных соревнований по футзалу, так как этот вид входит в программу «ШСЛ». Во время занятий секции учащиеся привлекаются к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо знать правила мини-футбола, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, вести счет в игре.

Цель программы:

Подготовка занимающихся, изучение, закрепление и совершенствование техники и тактики игры мини-футбол.

Основными задачами реализации программы являются:

образовательные

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома; формировать здоровый образ жизни;
- изучить основы техники и тактики игры;
- способствовать приобретению необходимых теоретических знаний;

развивающие

- способствовать овладению основными приемами техники и тактики игры;
- развивать устойчивый интерес к данному виду спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям по мини-футболу;
- содействовать отбору лучших учащихся для ДЮСШ;

воспитательные

- способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- способствовать привитию ученикам организаторских навыков;
- способствовать привитию общей культуры поведения (основ гигиены, этикет).

**Учебно-тематический план и содержание занятий 1 года обучения
(7-8 лет).**

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее количество | В том числе: | |
|-------|---|------------------|---------------|--------------|
| | | | теоретических | практических |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | История развития мини-футбола в России. | 2 | 2 | - |

| | | | | |
|-------------------------------|--|----------------|-------|------------------|
| | Правила игры и соревнований по мини-футболу. | | | |
| 3 | Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 30 | 3 | 27 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| III | Техническая подготовка | 63 | 9 | 54 |
| 1 | Техника передвижения игрока в поле | 8 | 1 | 7 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча в парах | 15 | 2 | 13 |
| 3. | Техника приёма мяча стопой | 15 | 2 | 13 |
| 4. | Техника приема мяча внутренней стороной стопы | 15 | 2 | 13 |
| 5. | Нападающие удары в створ ворот | 10 | 2 | 8 |
| IV | Тактическая подготовка | 36 | 8 | 28 |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| V | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |
| | | 144 | 27 | 117 |
| Формы контроля по каждой теме | | | опрос | Контрольный урок |

Содержание учебного плана программы.

I. Основы знаний (6 час) Тема №1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья в школе и дома.

Тема №2. История развития мини-футбола. Правила игры и соревнований по мини-футбол.

История возникновения мини-футбола. Развитие мини-футбола. Правила игры в мини-футбол.

Тема № 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

II. Общая физическая подготовка (30 час)

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг). Из различных исходных положений. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 30 м. Прыжки: с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину и высоту. Метание теннисного мяча в цель, на дальность.

Подвижные игры: “День и ночь”, “Салки без мяча”, “Караси и щука”, “Волк во рву”, “Третий лишний”, “Удочка”, “Круговая эстафета”, комбинированные эстафеты.

III. Техническая подготовка (60 час)

Овладение техникой передвижений и стоек. Стойка игрока (исходные положения). Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений.

Характеристика основных приемов техники: перемещения вратаря и ловля мяча, передачи, ведение, удары мяча различными способами, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства футболиста. Понятие о технике игры.

IV. Tактическая подготовка (36 часов)

Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые действия. Практические занятия. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Техника защиты. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применить передачу, ведение, атакующий удар в створ ворот под различным углом. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих с целью выбора свободного места; взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку владеющему мячом мяч. Командные действия: личная защита.

V. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники мини-футбола. Соревнования по мини-футболу.

Итоговое занятие

Техника безопасности во время летних каникул.

Планируемые результаты освоения программы:

К концу первого года обучения дети должны знать:

1. роль ОФП и СФП для развития спортсмена;
2. характеристику основных приемов техники;
3. понятие о тактике игры мини-футбол;
4. простейшие правила соревнований.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

1. выполнять простейшие виды упражнений;
2. выполнять простейшие технические приемы: перемещения, передачи, ведение мяча, простейшие удары по воротам,;

3. выбирать место на площадке и своевременно применить передачу, ведение, удар по воротам;
4. принимать участие в соревнованиях по подвижным играм с элементами техники футбола.

Учебно-тематический план и содержание занятий 2 года обучения (9-10 лет).

| № п/п | Наименование разделов и тем | Общее кол-во | В том числе: | |
|--------------|---|-----------------|--------------|--------|
| | | | теор. | практ. |
| I | Основы знаний | 6 | 4 | 2 |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 |
| 2 | Классификация упражнений | 2 | 2 | - |
| 3 | Виды соревнований | 2 | 1 | 1 |
| II | Общая физическая подготовка | 10 | 3 | 7 |
| 1 | Гимнастические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 2 | Лёгкоатлетические упражнения | 10 | 1 | 9 |
| 3. | Подвижные игры | 10 | 1 | 9 |
| III | Специальная физическая подготовка | 20 | 3 | 17 |
| IV | Техническая подготовка | 63 | 9 | 54 |
| 1 | Техника передвижения и стоек | 6 | 1 | 7 |
| 2 | Техника приёма и передач мяча внутренней и наружной стороной стопы. | 15 | 2 | 13 |
| 3. | Техника приёма и остановки мяча стопой | 15 | 2 | 13 |
| 4. | Ведение и передачи мяча в парах тройках | 15 | 2 | 13 |
| 5. | Нападающие удары в створ ворот | 10 | 2 | 8 |
| V | Тактическая подготовка | 36 | 8 | 28 |
| 1. | Индивидуальные действия | 12 | 2 | 10 |
| 2. | Групповые действия | 8 | 2 | 6 |
| 3. | Командные действия | 8 | 2 | 6 |
| 4. | Тактика защиты | 8 | 2 | 6 |
| VI | Контрольные испытания и соревнования | 8 | 2 | 6 |
| | Итоговое занятие | 1 | 1 | - |
| Итого часов: | | В течение года | | |

| | | | |
|-------------------------------|-----|-------|------------------|
| | 144 | 27 | 117 |
| Формы контроля по каждой теме | | опрос | Контрольный урок |

Содержание программы

I. Основы знаний (6 час)

Вводное занятие Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой.

Понятие об обучении и тренировке в мини-футбол. Классификация упражнений, применяемых в учебно-тренировочном процессе по мини-футболу. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

II. Общая физическая подготовка (10 час)

Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, броски, ловля; в парах держась за мяч — упражнения в сопротивлении. Упражнения для мышц ног и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения с набивными мячами - лежа на спине и лицом вниз, сгибание и поднятие ног, мяч зажат между стопами ног, прогибание, наклоны, упражнения в парах. Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами - приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка). Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку). Высоко-далекие прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостиком.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3 x 20 м, 3 x 30 м. Бег 60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 40 м. Бег в чередовании с ходьбой (до 300 м). Бег или кросс (до 1000 м).

Подвижные игры: “Гонка мячей”, “Салки”, “Пятнашки”, “Невод”, “Метко в цель”, “Подвижная цель”, “Эстафета с бегом”, “Эстафета с прыжками”, “Мяч среднему”, “Охотники и утки”, “Перестрелка”, “Перетягивание через черту”, “Вызывай смену”, “Эстафета футболистов”, “Эстафета баскетболистов”,

“Эстафета с прыжками чехардой”, “Встречная эстафета с мячом”, “Ловцы”, “Борьба за мяч”, “Мяч ловцу”, “Перетягивание каната”.

III. Специальная физическая подготовка (20 час)

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки футболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) - сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т. д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (массой от 1 до 2 кг), с поясом-отягощением или в куртке с весом. Бег (приставные шаги) в колонне по одному (в шеренге) вдоль границ площадки.

Подвижные игры: “День и ночь” (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), “Вызов”, “Вызов номеров”, “Попробуй унеси”, различные варианты игры “Салки”. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же с прыжком вверх, то же с набивным мячом (или двумя) в руках (до 2 кг).

Упражнения с отягощением, штанга - вес штанги устанавливается в процентном отношении от массы тела занимающегося в зависимости от характера упражнения: приседание - до 80 %, выпрыгивание - 20-40 %, выпрыгивание из приседа - 20-30 %, пояс, манжеты на запястья, у голеностопных суставов. Приседания, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, полуприседа вперед, прыжки на обеих ногах.

Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т. п.). Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам. Прыжки через рвы, канавы. Бег по песку без обуви. Бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку.

Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Упражнения с резиновыми амортизаторами, Упражнения с набивным мячом.

Значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена, развития двигательных

качеств и овладения техническим мастерством. Практические занятия. Переноска и перекатывание груза, лазанье и приседание с грузом. Акробатические упражнения, упражнения на снарядах, бег 100 метров, бег 400 метров, бег 500 метров, прыжки в высоту, в длину, с места, с разбега. Подвижные игры, эстафеты с мячом, эстафеты с бегом, прыжками, спортивные игры.

IV. Техническая подготовка (60 час)

Характеристика стремительного и позиционного нападения, зонной защиты. Практические занятия. Техника нападения. Сочетание изученных приемов перемещения. Прием мяча, летящего навстречу и сбоку, с выходом вперед и в сторону. Передача мяча, ведение мяча зигзагом без смены бьющей ноги, игрок посылает мяч вперед на 5-6 метров, выполняет рывок к мячу, ведет его вперед на расстояние 5-6 метров, поворачивается на 180 градусов, отыгрывает мяч назад и вновь выполняет рывок к мячу. Ведение мяча со снижением, с обводкой стоек. Изменение скорости передвижения во время ведения. Ведение с последующей остановкой и с продолжением ведения. Удары по мячу изученными ранее способами со средних дистанций. Штрафные и свободные удары.

Техника защиты.. Овладение мячом, отскочившим от створа ворот.

V. Тактическая подготовка (36 часов)

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: финты с мячом «на ведение», «на передачу», «на удар» с последующим ведением, передачей.

Групповые действия: взаимодействие трех нападающих, взаимодействие нападающих при численном равенстве защитников.

Командные действия: нападение быстрым прорывом, расстановка игроков при атаке и защите ворот.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: выбор места для овладения мячом при передачах и ведении.

Групповые действия: взаимодействие двух защитников при численном равенстве нападающих.

Командные действия: прессинг.

VI. Контрольные испытания и соревнования (8 часов)

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники волейбола. Соревнования по мини-волейболу.

Итоговое занятие: Техника безопасности во время летних каникул.

Планируемые результаты освоения программы:

К концу второго года обучения дети должны знать:

1. виды соревнований, положение о соревнованиях, роль и обязанности судей;
2. значение разносторонней физической подготовки для повышения функциональных возможностей организма спортсмена;
3. взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры;
4. характеристику стремительного и позиционного нападения и зонной защиты.

К концу второго года обучения дети должны уметь:

1. выполнять упражнения с отягощениями;
2. выполнять усложненные технические приемы: сочетания приемов перемещения, различные виды передач, ведение мяча с обведением стоек, «дриблинг» (удар внешней частью стопы) со средних дистанций с места и в движении;
3. выполнять финты с мячом;
4. взаимодействовать в нападении при численном равенстве защитников;
5. посещать соревнования по мини-футболу и другим видам спорта.

Формы аттестации и оценочные материалы

Контрольные упражнения и их оценка.

| Возраст | Виды упражнений | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|-----------------|------|------|----------------|-----|-----|------------------|------|-----|-------------------------|----|----|------------------------|---|---|----------------------------|----|----|
| | Бег 60м | | | Прыжки в длину | | | Ведение мяча 30м | | | Удары мяча на дальность | | | Удары мяча на точность | | | Жонглирование мяча ногами. | | |
| | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 7 | 11,6 | 11,4 | 11,0 | 139 | 145 | 160 | - | - | - | - | - | - | | | | 3 | 4 | 6 |
| 8 | 11,2 | 11,0 | 10,6 | 142 | 155 | 170 | 10,6 | 10,0 | 9,8 | - | - | - | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 8 |
| 9 | 11,0 | 10,8 | 10,4 | 150 | 158 | 178 | 10,4 | 9,8 | 9,7 | 10 | 12 | 15 | 2 | 3 | 4 | 8 | 10 | 12 |
| 10 | 10,8 | 10,6 | 10,2 | 153 | 162 | 185 | 10,2 | 9,6 | 9,5 | 12 | 15 | 18 | 2 | 3 | 4 | 12 | 14 | 16 |

Итоговый контроль:

1. Контрольные соревнования.
2. Контрольные занятия.
3. Товарищеские встречи.
4. Районные соревнования.

Методическое обеспечение программы.

Главной задачей обучения является овладение умением рационально и эффективно сочетать конкретные технические приемы с соответствующими тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяются два этапа. На первом этапе акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике. Однако основа тактики - индивидуальные действия - изучается уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе все большее значение приобретает тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике. При этом для наиболее эффективного совершенствования приемов применяются такие варианты тактических взаимодействий, которые наиболее характерны для каждого игрока.

Помимо сопряженного метода совершенствования в технике и тактике, на этом этапе используется и расчлененный метод при овладении новыми приемами, для исправления ошибок, для дальнейшего повышения быстроты и точности выполнения приемов.

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

1. Достижение высокой степени координированности одновременных движений рук, ног, туловища в опорном и безопорном положениях.
2. Овладение всем арсеналом технических приемов.
3. Оснащение специальным комплексом приемов, специфичных для определенных функций игрока в команде.
4. Овладение «скоростной» техникой.
5. Непрерывное повышение точности применяемых приемов.
6. Достижение высокой стабильности исполнения приемов при различных психических и физических состояниях.
7. Совершенствования умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов целесообразно следующее усложнение условий:

1. сочетание приема с передвижением;
2. выполнение приема во время передвижения;
3. сочетание приема с ранее изученным;
4. выполнение приема на скорость и точность;
5. выполнение различных сочетаний изученного приема с другими по внезапным сигналам;
6. выполнение приема с сопротивлением;
7. совершенствование приема в соревновании.

На этапе совершенствования в технике предусматриваются следующие основные направления:

1. многократное повторение приемов в различных игровых ситуациях с соответствующей вариативностью их исполнения;
2. применение «сжатых» временных сроков;
3. тренировка на фоне значительного утомления;
4. тренировка на фоне эмоциональных, психологических воздействий;
5. тренировка в процессе избранных тактических комбинаций;
6. применение сопротивления, превосходящего активность защитников в игре.

Совершенствованию техники отдельных приемов и развитию специальных качеств помогает использование специальных приспособлений и тренажеров. Изучение техники игры в мини футбол начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: ведения, бег, остановки, повороты, удары и всевозможные сочетания их. Одновременно с этим осваиваются сложные технические элементы. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности. Овладение защитными действиями также начинается с изучения особенностей передвижений с обводом мяча. Далее изучаются приемы овладения мячом, финты изучаются позднее.

Тактическая подготовка – это наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство футболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игроков и их умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение общих теоретических закономерностей тактики.
2. Совершенствование интенсивности и гибкости тактического мышления.
3. Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
4. Совершенствование тактического мастерства в плане овладения сложными приемами.

Указанные задачи решаются в два этапа. На первом этапе изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в мини-футболе. Развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы, изучаются основные системы игры. На втором этапе изучается опыт сильнейших команд и теория тактики, формируются способности детального анализа собственных действий и действий противника, осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. На самостоятельных занятиях изучается специальная литература, проходит практическое совершенствование в индивидуальных тактических действиях. На общеконандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе

соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий нападения и, позднее, защиты. Изучение отдельного варианта той или иной системы происходит в такой последовательности:

1. ознакомление с сущностью данной системы нападения или защиты и ее основными вариантами;
2. овладение индивидуальными тактическими действиями;
3. овладение групповыми взаимодействиями, составляющими основу командных действий в данном варианте;
4. изучение командных взаимодействий;
5. совершенствование изучаемого варианта во взаимосвязи с другими.

При этом целесообразно следующее усложнение условий выполнения: выполнение в замедленном темпе с пассивной защитой; то же в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением; выполнение с разнообразными вариантами завершенных изучаемых действий; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления. В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях (упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как гибкость, быстрота, выносливость, сила ног, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движениях вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращать особое внимание на дыхание занимающихся. Занятия желательно проводить в любое время года на открытом воздухе.

На занятиях нужно использовать разнообразный дидактический материал – плакаты, карточки, схемы, видео.

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Спортивный зал (большое светлое помещение) со стандартной мини-футбольной площадкой 20 на 40.
2. Спортивная площадка на улице, стадион для большого футбола и две стандартные площадки для мини-футбола.
3. Спортивный инвентарь: футбольные и мини-футбольные мячи номеров 5 и 4, набивные мячи, скакалки, стойки, скамейки, футбольные ворота с сетками.

Список литературы, рекомендуемый педагогам для организации образовательного процесса.

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Мини-футбол в школе, Советский спорт, 2006г
2. Швыков И.А Футбол в школе. Терра- спорт, Олимпия Пресс 2002г

3. Бухны А. Первая помощь при травмах у детей, Москва «Медицина» 1970
4. Программа по мини- футболу для внешкольных учреждений, Москва
5. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» под ред. Железняк Ю.Д., Москва, 2002 год.
6. «Спортивные игры» под ред. Портных Ю.И., 1975 год.
7. Цирик Б.Я, Лукашин Ю.С футбол., «Физическая культура и спорт» 1982г.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и их родителям.

1. Би К.,Нортон К. «Упражнения в футболе», Москва: «Физкультура и спорт», 1972 год.
2. Башкирова С.Н. «Некоторые рекомендации по тактике нападения против личной и зонной защиты», Москва, 1999 год.
3. Зинин А.Н. «Первые шаги в футбол», Москва, 1983 год.
4. А.С.Матвеев, С.Б Мельников Методика физического воспитания с основами теории.
- 5 «Физическая культура». Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. Раздел «мини-футбол». Москва, 2001 год.