

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА «ПРОГИМНАЗИЯ»
(МБОУ НШ «ПРОГИМНАЗИЯ»)**

СОГЛАСОВАНО:
Зам. директора по ВВВР
И.И. Побута Побута И.И.
«31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ НШ «Прогимназия»
В.В. Горячева В.В. Горячева
«31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет
Количество часов в год: 76 ч.
Педагог, реализующий программу
Янгильдин Александр Ришатович

Сургут
2023

ПАСПОРТ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Мини-футбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Журавлева Анастасия Сергеевна
Год разработки	2022 г.
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Рассмотрено: на заседании МО педагогов дополнительного образования «30»августа 2022 г.; Утверждено: директором МБОУ НШ «Прогимназия», В.В. Горячевой
Уровень программы	Начальный (1 год обучения)
Цель	приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование здорового образа жизни средствами футбола.
Задачи	образовательные: - формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в мини-футболе; развивающие: - развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость) - вырабатывать представление о технике и тактике в мини- футболе; воспитательные: - прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к мини-футболу. - воспитывать морально-волевые качества футболистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.
Ожидаемые результаты освоения программы	Знать: - основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом. -упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей. -упражнения, входящие в комплекс СФП. -технику бега спиной и лицом вперед. -правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча. Уметь: -преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков -обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте. Выполнять удар по мячу левой и правой ногой. -уметь находить выход из стрессовых ситуаций -прыгать в длину, бегать короткие отрезки, бегать средние дистанции, бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься. - участвовать в соревнованиях

	- уметь находить выход из конфликтных ситуаций
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю/год	2 час в неделю / 76 часа в год
Возраст обучающихся	6-8 лет
Формы занятий	Групповая (10-14 человек)
Методическое обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. «Академия» 2014. 2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014. 3. Бальсевич В.К. Запоржанов В.А. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 2003. 4. Министерство спорта Российской Федерации (http://www.minsport.gov.ru) 5. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru) 6. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/).

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по мини футболу составлена в соответствии:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепцией развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 № 1726-р).
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Методическими рекомендациями МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015 г. (№09-3242)
- Локальным актом «Положением о разработке, порядке утверждения, реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Направленность программы – физкультурно-спортивная. В основу программы положены нормативные требования по физической подготовке, научные и методические разработки по мини футболу отечественных и зарубежных тренеров и специалистов. Программа направлена на овладение юными спортсменами первоначальными навыками игры в футбол. По окончании программы, воспитанники имеют возможность продолжать заниматься футболом на более углубленном уровне с большей нагрузкой.

Программа обеспечивает строгую последовательность всего процесса подготовки футболистов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия, развития физических качеств.

Актуальность Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий,

приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение здоровья, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. У подрастающего поколения отсутствует культура ведения здорового образа жизни в сочетании с общей некомпетентностью в вопросах оздоровления средствами физической культуры. Сознательное отношение к собственному здоровью и физической подготовленности является важной характеристикой конкурентоспособности человека в современных условиях. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные

и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Педагогическая целесообразность заключается в систематизации имеющегося педагогического опыта, рекомендаций данных в последних нормативных актах и разработке конкретных методических и практических приемов, используемых в процессе воспитания и обучения с учетом возрастных и психологических особенностей, условий и материально-технической базы. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. На тренировках необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Поэтому начальный курс мини-футбола представлен «технико-тактической подготовкой». Отличительной особенностью элементов обучения является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Задания для выполнения ряда упражнений на занятии даются с учетом возрастных особенностей детей. Такие приемы техники, как передвижение, удары, остановки входят составной частью в игровые действия и изучаются в комплекс

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: приобщение детей к систематическим занятиям спортом посредством овладения технических, тактических и практических навыков игры в футбол. Формирование здорового образа жизни средствами футбола.

В соответствии с поставленной целью можно выделить следующие **задачи:**

образовательные: - формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в мини-футболе;

развивающие: - развивать физические качества (ловкость, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость) - вырабатывать представление о технике и тактике в мини- футболе;

воспитательные: - прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к мини-футболу. - воспитывать морально-волевые качества футболистов: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы по мини-футболу у ребенка формируются следующие универсальные учебные действия:

- **личностные:** 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.
- **Метапредметные:** - 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

- познавательные (

- Предметные:
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
 - представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
 - знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
 - в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
 - знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательного-координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы от 6 до 8 лет.

Формы организации деятельности: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.

Адресат программы (контингент обучающихся): Программа рассчитана на обучающихся 6-8 лет, с максимальным количеством в группе - 14 человек. Возрастные особенности обучающихся должны учитываться педагогом при выборе формы и способов подачи материала и организации занятий.

Сроки реализации программы. Программа рассчитана на учебный год. Этап спортивно-оздоровительной специализации даёт обучающимся базовые умения и знания.

Количество часов в неделю/год: 2 час в неделю / 76 часа в год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В данной программе излагается учебный материал для спортивно – оздоровительных групп первого года обучения, разработанный для детей 6-8 лет.

Таблица 1.

Режим спортивно-оздоровительной работы, требования по физической, технической и тактической подготовке занимающихся

Этап спортивной подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Максимальный возраст для зачисления	Максимальное число занимающихся в группе	Максимальное количество учебных часов в неделю	Требования по физической, техникой и спортивной подготовке на конец учебного года
Спортивно-оздоровительный этап	6	8	14	2	Выполнение нормативов по ОФП, СФП, СТП

Условные обозначения: ОФП – общая физическая подготовка, СФП – специально-физическая подготовка, СТП – специально-техническая подготовка.

Годовой учебный план

Разделы подготовки	Кол-во часов	Форма промежуточной и итоговой аттестации
Основы знаний	2	Опрос, Тест, Регулярность посещения
ОФП	24	Сдача норматива по ОФП
СФП	18	Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль
«Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Интегральная тренировка»	18	Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов
Соревновательная подготовка Контрольные нормативы (промежуточная аттестация)	6	Сдача норматива по тактике и технической подготовке Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль
ВСЕГО:	76	

Программный материал для общеразвивающих групп**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ.**

1. Развитие футбола:

- краткая характеристика футбола как средства физического воспитания;
- история возникновения футбола и развития его в СССР и России;

2. Охрана труда на занятиях по футболу:

- причины травматизма и их предупреждение.

3. Гигиена, закаливание и врачебный контроль.

а) личная гигиена:

- уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта;
- уход за одеждой и обувью;

б) отказ от вредных привычек: курение, алкоголизм, наркомания.

в) режим дня школьника.

г) закаливание: использование естественных сил природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма.

д) влияние занятий физическими упражнениями:

- на развитие и здоровье школьника;
- на основные системы организма: рост, сердечно-сосудистая, нервная, дыхательная, мышечная система, костно-связочный аппарат;
- на развитие двигательных качеств;

е) правила игры, организация и проведение соревнования по футболу:

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- обязанности судей;
- замечания, предупреждения, и удаления игроков с поля;
- системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения.

Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение рук вперед и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание в упоре;
- наклоны туловища вперед и в стороны, тоже с сочетанием рук, круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой);
- полуприседание и приседание с различным положением рук;
- выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища, движениями рук;
- прыжки в полуприседе;
- переход из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев;

- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища; отжимание от пола и скамьи;
- круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию;
- отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в сторону и назад;
- пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада;
- приседания на одной ноге (правой, левой);
- прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад;
- упражнения для рук и плечевого пояса из различных исходных положений, во время ходьбы и бега;
- в упоре лежа: отталкивания, передвижения;
- различные прыжки на месте – с поворотами до 360 градусов;
- подтягивание коленки к плечам, выполняя махи ногой;
- упражнения на растягивание.

2. Легкоатлетические упражнения:

- а) в беге: бег с ускорением до 60м, с высокого старта до 60 м, кросс 1500-2000м, бег в равномерном темпе до 20 минут, челночный бег 6х30м и 4х50м, бег 400м и 500м, бег на скорость 30м, 60м,100м;
- б) в прыжках: в длину с места, с разбега, в высоту способом «перешагиванием», тройной прыжок с места.
- в) метания: в цель, на дальность с места и разбега.

3. Подвижные игры:

- а) «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости»;
- б) Игры с элементами бега, прыжков, метания.
- в) Игры с элементами сопротивления: перетягивание каната, «Кто сильнее».

СФП (специальная физическая подготовка) основывается на базе основной, достаточной высокой физической подготовленности занимающихся. Она предполагает развитие таких физических качеств, как сила, быстрота,

выносливость, ловкость и гибкость. Таким образом, главной задачей СФП является улучшение деятельности всех систем организма юных футболистов, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

1. Развитие быстроты.

Специальные упражнения для развития быстроты:

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений (стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа);
- упражнения для развития дистанционной скорости: ускорения на 15м, 30м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки;
- бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении;
- бег на 10-15 метров из положения, сидя, лежа, бега на месте;
- бег на 15м, 30м, 60м без мяча и с мячом;
- бег с изменением направления до 180 градусов;
- бег боком и спиной вперед (наперегонки);
- обводка стоек на время (скорость);
- рывок с последующим ударом по воротам;
- челночный бег 2x10м, 4x5м, 2x15м, 4x10м;
- ведение мяча - рывок с мячом - остановка - рывок с мячом в другом направлении.

2. Развитие выносливости.

Специальные упражнения для развития выносливости:

- игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, четверо против четырех, пятеро против пятерых);
- двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью времени, а также когда одна или обе команды играют в уменьшенном по численности составе;

3. Развитие ловкости.

Специальные упражнения для развития ловкости:

- прыжки с разбега вверх толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево;
- имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями стопы, бедра, головой;
- прыжки с разбега вверх, стараясь достать подвешенный мяч ногой, головой, то же, выполняя в прыжке поворот на 180 градусов;
- прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте;
- эстафеты с элементами акробатики;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо;
- подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением;
- прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий;
- удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- толчки плечом партнера;
- подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом».

Техническая подготовка

Техника передвижения.

- бег по прямой, изменяя скорость и направление приставным и скрестным шагом (влево и вправо).
- прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега
- повороты во время бега налево и направо.
- остановки во время бега выпадом и прыжками.

2. Техника ударов по мячу ногой.

- удары правой и левой ногой внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа и слева мячу.
- выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.
- удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.

- удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, цель, на ходу двигающемуся партнеру.
- удары: серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, подъемом по прыгающему и летящему мячу, удары на дальность и точность, по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке.

3. Техника ударов по мячу головой.

- а) удары серединой лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны; посылая мяч верхом или вниз, на среднее и короткое расстояние; удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.
- б) удары боковой частью лба: без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; с пассивным и активным сопротивлением; с поворотом налево и направо.

4. Техника остановки мяча.

- остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.
- остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте и в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
- остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося мяча с поворотом налево и направо.
- остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону.
- остановка мяча изученными способами, находясь в движении с последующим ведением или передачей мяча.
- остановка мяча изученными способами с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.
- остановка опускающегося мяча бедром.

5. Техника ведения мяча.

- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы правой и левой ногой поочередно.
- ведение внешней и внутренней частью подъема, внутренней частью стопы по прямой изменяя направление, бег между стоек и движущихся партнеров.
- ведение внешней и внутренней частью подъема и внутренней частью стопы, изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.
- ведение серединой подъема и носком.
- ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

6. Техника обманных движений (финты). Обучение финтам.

7. Техника отбора мяча.

- а) обучению умению выбрать момент для отбора мяча.
- б) перехват мяча.
- в) отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом.
- г) отбор в подкате, выбивая и останавливая мяч ногой.
- д) отбор мяча, толкая соперника плечом.

8. Техника выбрасывания мяча из-за боковой линии.

- выбрасывание с места из положения ноги в месте и шага.
- вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.
- вбрасывание на точность и дальность.
- вбрасывание изученными способами разбега.

9. Техника игры вратаря.

- а) основная стойка вратаря.
- б) передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

в) ловля:

летающего на встречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;

- катящегося и низко летающего на встречу и несколько в сторону мяча без падения;

- высоко летающего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- катящегося и летающего в сторону низкого, на уровне живота, груди с падением, перекатом;

- катящегося и летающего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске;

- опускающегося мяча;

г) быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

д) отбивание мяча:

- одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега);

- в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону вратаря;

- кулаком в прыжке на выходе из ворот.

е) бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

ж) выбивание мяча:

- ногой с земли (по неподвижному мячу);

- с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

з) перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

и) действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника-выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги, повторный бросок на мяч.

к) совершенствование броска рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

1. Тактика нападения.

а) индивидуальные действия без мяча:

- правильное расположение на футбольном поле;

- умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника;
- выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

б) индивидуальные действия с мячом:

- целесообразное использование изученных способов ударов по мячу;
- применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча;
- определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения;
- применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации;
- уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча;
- эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации;
- уметь маневрировать на поле, «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины оборины;
- уметь из нескольких возможных решений, данной игровой ситуации необходимо выбрать одно, наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

в) групповые действия (взаимодействие двух и более игроков):

- уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на центр;
- уметь точно и своевременно выполнить короткую или среднюю передачи, лицом или верхом;
- комбинация «игра в стенку»;
- уметь выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном или свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе);

- уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи (комбинация в парах «стенка», «скрещивание», пропуск мяча»);
- уметь начинать и развивать атаку из стандартных положений;
- уметь взаимодействовать с партнером при организации атаки с использованием различных передач: на ход ноги, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом;
- игра в одно касание;
- уметь менять фланг атаки путем точной длинной передачи на свободный то игроков соперника фланг;
- уметь правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника;
- совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

г) командные действия:

- уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды;
- расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр;
- организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих, внутри линий и между линиями.

2. Тактика защиты.

а) индивидуальные действия:

- правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание»;
- правильно выбрать момент и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча;
- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;
- умение противодействовать маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча;

- совершенствование умения в «перехвате» мяча;
- уметь в зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом;
- уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

б) групповые действия:

- уметь противодействовать комбинации «стенка»;
- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;
- уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров;
- организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание». «пропуск мяча»;
- уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций;
- организация и построение «стенки», комбинации с участием вратаря;
- совершенствовать правильный выбор позиции и страховку при организации противодействия атакующим комбинациям;
- взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

в) командные действия:

- уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды;
- организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты;
- выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противников флангом и через центр;
- организовать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты;
- уметь быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

3. Тактика вратаря.

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, а зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру

(после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот;

- уметь организовывать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;
- уметь играть на выходах из ворот при ловле катящегося по земле и летящих на различной высоте мячей;
- подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;
- уметь выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот;
- уметь выполнять введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру;
- уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате;
- уметь точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах;
- уметь руководить игрой партнеров по обороне;
- уметь, вводя мяч в игру, организовать атаку;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы спортивно-оздоровительного этапа по мини-футболу учащиеся должны:

Знать:

- основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом.
- упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.
- упражнения, входящие в комплекс СФП.
- технику бега спиной и лицом вперед.
- правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча.

Уметь: -преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков

-обучающиеся должны научиться выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней

стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте.

Выполнять удар по мячу левой и правой ногой.

-уметь находить выход из стрессовых ситуаций

-прыгать в длину, бегать короткие отрезки, бегать средние дистанции, бегать длинные

дистанции, подтягиваться, отжиматься.

- участвовать в соревнованиях

- уметь находить выход из конфликтных ситуаций

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Таблица 3.

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1
3	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1
5	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	1
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	1
7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1
12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
13	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	1
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1
15	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1
16	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
17	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
18	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
19	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
20	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	1
21	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
22	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1

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

	индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1
53	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	1
54	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	1
55	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	1
56	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	1
57	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1
59	Контрольные нормативы: СФП	1
60	Контрольные нормативы: ОФП.	1
61	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	1
62	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	1
63	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	1
64	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
65	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1
66	Контрольная игра.	3
	ВСЕГО	76

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Контрольно-переводные нормативы по мини-футболу предназначены для выявления возможностей осуществления своевременного и правильного контроля за уровнем физической подготовленности воспитанников МБОУ НШ «Прогимназия». Они проводятся два раза в год в соответствии с годовым планом подготовки спортсменов. Контрольные испытания проводятся с помощью контрольных упражнений (тестов).

Задачами тестирования являются:

1. Выявить уровень общей физической подготовленности занимающихся по мини-футболу;
2. Проследить динамику развития общей и специальной физической подготовленности занимающихся.

Методика тестирования соблюдается при одинаковых условиях проведения для всех испытуемых, контрольные упражнения доступны для выполнения и измеряются в объективных величинах во времени, количестве, повторениях.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 4.

Контрольно-переводные нормативы

Специализация и направленность		Вид упражнения		Оценка результатов		
				5	4	3
О Ф П	Скорость	1	Бег 30 м(сек)	5,5	5,7	5,9
	Скоростная выносливость	2	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	9,5	9,8	10,0
		3	Бег 300 м (мин)	64	66	68
	Выносливость	4	Бег 6 мин(м)	950- 1000	850- 900	750- 850
	Скоростно-силовая	5	Прыжок в длину с места(см)	155	140	130
	Сила	6	Подтягивание на перекладине (раз)	3	2	1
С Ф П	Скоростно-силовая	7	Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов	22	20	18
	Скорость	8	Бег 15м сведением мяча (сек)	6,9	7,0	7,1
Техническая подготовка		9	Удары на точность по воротам (м)	3	2	1
		10	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	12,1	12,4	12,6
		11	Жонглирование мячом (раз)	5	4	3

Контрольно - переводные нормативы проводятся два раза в год, для выявления динамики спортивного результата занимающегося, основным показателем уровня физической подготовки будет являться сумма баллов, набранная спортсменом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
3. Мини-футбол на уроке физической культуры. М.: ТВТ Дивизион, 2006.
4. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. –М.: Советский спорт, 2006.
5. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.
6. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006.