

Муниципальное образование
«Славский муниципальный округ Калининградской области»
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Прохладенская основная общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «07» июня 2024 года
Приказ № 48/1



Утверждаю:
Директор МБОУ «Прохладенская ООШ»
/ А.А. Крючкова /
«11» июня 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Автор программы:
Бокшиц Дмитрий Сергеевич
-учитель физической культуры

п. Прохладное, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины, которому посвящена программа

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

Мини-футбол - это командный вид спорта, разновидность стандартного футбола, в который, как правило, играют в залах, а не на специальном поле. Мини-футбол имеет массу отличий от классического варианта этой игры, которые и дают основание для его выделения в отдельный, вполне самостоятельный вид спортивной игры.

Направленность программы

Данная программа имеет спортивную направленность, предназначена для детей среднего школьного возраста (6-11 лет), призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности.

Уровень освоения программы

Уровень освоения программы - базовый.

Актуальность образовательной программы

Мини-футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Выбор спортивной игры определился популярностью ее в детской среде, доступностью, широкой распространенностью, учебно-материальной базой школы и, естественно, подготовленностью самого учителя.

Очень важно, чтобы ребенок мог после уроков снять физическое и эмоциональное напряжение. Это легко можно достичь в спортивном зале, посредством занятий мини-футболом. Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Занятия мини-футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся поведенческих установок, мини-футбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа дополнительного образования «Мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Педагогическая целесообразность позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Практическая значимость образовательной программы

Значимость состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Принципы отбора содержания образовательной программы

Принципы отбора содержания (образовательный процесс построен с учётом уникальности и неповторимости каждого ребёнка и направлен на максимальное развитие его способностей):

- принцип единства развития, обучения и воспитания;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности;
- принцип наглядности;
- принцип взаимодействия и сотрудничества;
- принцип комплексного подхода.

Отличительная особенность программы в том, что она дает возможность учащимся углублять и совершенствовать свои знания, умения и навыки игры в мини-футбол, обязательным условием является разносторонняя физическая подготовка, являющаяся фундаментом будущих спортивных достижений, где учитываются анатомо-физиологические и психологические особенности растущего организма.

Программа настраивает обучающихся на ведение здорового образа жизни, воспитывает активную жизненную позицию, развивает волевые качества школьников.

Программа реализуется в рамках проекта «Губернаторская программа УМная PROдлётка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся МБОУ «Прохладненская ООШ».

Цель образовательной программы: углубленное формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, а также разучивание тактических действий игры в мини-футбол.

Задачи образовательной программы:

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы

Программа рассчитана на обучающихся 6-11 лет, на которую принимаются все желающие, независимо от интеллектуальных и творческих способностей.

Набор детей в объединение – свободный.

Особенность организации образовательного процесса – специального отбора для обучения по программе не предусмотрено. Количество обучающихся в группе от 10 до 25 человек.

Форма обучения очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут, между занятиями установлены 10-минутные перемены. Недельная нагрузка на одну группу – 2 часа.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.

Основные методы обучения

На занятиях широко используются методы обучения и воспитания:

- Словесный (объяснение нового материала);
- Наглядный метод (метод иллюстрации и демонстрации) – схемы, презентации, представления, понятия;
- Практический метод – упражнения, приучение, самостоятельно выполняемые обучающимися действия;
- Игровой метод;
- Метод анализа;
- Эмоциональный метод, выражающийся во время поощрения, во время создания ситуации успеха.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП 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 ОФП 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 при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- 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 простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных-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.

Формы подведения промежуточных итогов реализации ПДО представляют собой контрольные занятия для проверки степени освоения техники двигательных действий, тестирование для проверки уровня развития физических качеств, а также соревнования.

Механизмы оценивания образовательных результатов

Основной показатель работы секции по мини-футболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Педагог использует контрольные упражнения в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (не менее 1 раза).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

1. Участие в соревнованиях различного уровня
2. Внутришкольные соревнования

Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы

Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы "Мини-футбол" необходим спортивный зал, в котором установлено следующее оборудование:

- ворота для игры – не менее 2;
- сетки для ворот – не менее 2 штук;
- футбольные мячи – не менее 3 штук.

Учащиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви.

Для выполнения упражнений необходимы: скакалки – не менее 15; коврики. Для занятий желательно оборудовать спортзал шведской стенкой, турниками, гимнастическими скамейками, гимнастическими матами.

Технические средства обучения

- ноутбук;
- экран, проектор.

Информационное обеспечение

- объяснительно-иллюстративный материал;
- видеофильмы с обучением игры в мини-футбол.

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, либо высшее или среднее профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика», без предъявления требований к стажу работы.

Оценочные и методические материалы

Основной показатель работы секции по мини-футболу - выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде контрольных упражнений. Педагог использует контрольные упражнения в течение всего учебно-тренировочного годового цикла (не менее 1 раза).

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Формы организации деятельности обучающихся на занятиях: индивидуальная, парная, групповая.

Программа предусматривает различные формы организации учебного занятия:

Теоретическое занятие – беседа с объяснением нового материала;

— Игра в мини-футбол – тренировочные занятия и товарищеские соревнования с применением изученных тактических приемов и операций;

— Турнирная практика – соревнования различных уровней (соревновательный момент необходим, т.к. закаляет характер, волю, воспитывает у ребенка целеустремленность).

Педагогические технологии

Важным условием в организации образовательного процесса является реализация педагогических технологий:

— Технология «ситуации успеха»;

— Технология развивающего обучения;

— Игровые технологии;

— Информационные технологии;

— Здоровьесберегающие образовательные технологии.

Информационные материалы:

- видеофильмы с обучением игры в мини-футбол.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической

Формы подведения итогов:

- участие в соревнованиях внутришкольного уровня;

- участие в соревнованиях муниципального уровня.

Алгоритм учебного занятия

Комбинированное занятие

1. Организационная часть

2. Проверка знаний ранее изученного материала и выполнение домашнего задания.

3. Изложение нового материала.

4. Первичное закрепление новых знаний, применение их на практике.

Занятие сообщения и усвоения новых знаний

- 1.Организационная часть
- 2.Изложение нового материала и закрепление его.

Занятие повторения и обобщения полученных знаний

- 1.Организационная часть
- 2.Постановка проблем и выдача заданий. Выполнение учащимися заданий и решения задач.
- 3.Анализ ответов и оценка результатов работы, исправление ошибок.
- 4.Подведение итогов.

Занятие закрепления знаний, выработки умений и навыков

- 1.Организационная часть
- 2.Определение и разъяснение цели занятия. Воспроизведение учащимися знаний, связанных с содержанием предстоящей работы.
- 3.Сообщение и содержание задания, инструктаж его выполнения.
- 4.Самостоятельная работа учащихся под руководством педагога.
- 5.Обобщение и оценка выполненной работы.

Занятие применения знаний, умений и навыков

- 1.Организационная часть
- 2.Определение и разъяснение целей занятия. Установление связи с ранее изученным материалом.
- 3.Инструктаж по выполнению работы. Самостоятельная работа учащихся, оценка ее результатов.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

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.

Теория. Описание игры, её возникновение и развитие.

Занятия физической культурой в режиме дня школьника. Гигиена тела. Форма занятий в спортивном зале и на открытом воздухе (летом и зимой). Временные противопоказания к занятиям. Правила поведения и меры безопасности на занятиях настольным теннисом;

Площадка для игры. Стол и сетка. Правила игры в настольный теннис.

2.Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

Теория. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.

3.Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).

Теория. Сущность техники и тактики игры; их роль в игровой деятельности.

4.Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).

Теория. Изучить содержание контрольных игр и соревнований (какие игры и соревнования будут проводиться и, что необходимо знать для участия в них)

5.Контрольные нормативы: ОФП, СФП.

Теория. Контрольные нормативы: ОФП, СФП

Практическая подготовка

6. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.

Практика. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.

7. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.

Практика. Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.

8.Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.

9. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.

Практика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.

10. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.

11. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.

Практика. Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.

12. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.

Практика. Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.

13. Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.

Практика. Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.

14. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.

Практика. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.

15. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.

Практика. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.

16. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

Практика. Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

17. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

Практика. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

18. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.

19. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

Практика. Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

20. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность

Практика. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность

21. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

Практика. Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

22. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

Практика. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.

23. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.

Практика. Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.

24. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.

Практика. Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.

25. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.

Практика. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.

26. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.

27. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.

Практика. Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.

28. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.

Практика. Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.

29. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.

Практика. Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.

30. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Практика. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

31. Контрольная игра.

Практика. Контрольная игра.

32. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.

Практика. Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.

33. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.

34. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

Практика. Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

35. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

Практика. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

36. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

Практика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.

37. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.

38. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.

Практика. Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.

39. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.

Практика. Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.

40. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.

Практика. Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.

41. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).

Практика. Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).

42. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).

Практика. Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).

43. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).

Практика. Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).

44. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.

Практика. Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.

45. Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.

- Практика.* Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.
- 46. Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».**
- Практика.* Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».
- 47. Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».**
- Практика.* Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».
- 48. Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.**
- Практика.* Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.
- 49. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.**
- Практика.* Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.
- 50. Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.**
- Практика.* Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.
- 51. Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.**
- Практика.* Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
- 52. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.**
- Практика.* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.
- 53. Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.**
- Практика.* Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.
- 54. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.**
- Практика.* Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.
- 55. Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.**
- Практика.* Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.
- 56. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.**

Практика. Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.

57. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

Практика. Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

58. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

Практика. Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.

59. Контрольные нормативы: СФП

Практика. Контрольные нормативы: СФП

60. Контрольные нормативы: ОФП.

Практика. Контрольные нормативы: ОФП.

61. Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.

Практика. Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.

62. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.

Практика. Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.

63. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.

Практика. Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.

64. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Практика. Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

65. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

Практика. Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.

66-72. Контрольная игра.

Практика. Контрольная игра.

В приложении 1 подробно расписаны упражнения и задания для практической подготовки, сдачи нормативов, тактической подготовки.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
	Теоретическая подготовка	5	5	0
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-	1	1	0

	футбола. Основатель игры мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.			
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1	1	0
3	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	1	0
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	1	0
5	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	1	1	0
	Практические занятия			
6	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	1	0	1
7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	0	1
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1	0	1
9	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1	0	1
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1	0	1
11	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1	0	1
12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1	0	1
13	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	1	0	1
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1	0	1
15	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1	0	1
16	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	0	1
17	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	0	1
18	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	0	1
19	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	0	1
20	Упражнения для развития выносливости.	1	0	1

	Удары по мячу ногой на точность и на дальность			
21	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	0	1
22	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	0	1
23	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1	0	1
24	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1	0	1
25	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1	0	1
26	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1	0	1
27	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1	0	1
28	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1	0	1
29	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	0	1
30	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	0	1
31	Контрольная игра.	1	0	1
32	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1	0	1
33	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1	0	1
34	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	0	1
35	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	0	1
36	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	0	1
37	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1	0	1
38	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	1	0	1
39	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	1	0	1
40	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	1	0	1
41	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	1	0	1
42	Упражнения со скакалкой, на	1	0	1

	гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).			
43	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1	0	1
44	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	1	0	1
45	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	1	0	1
46	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	0	1
47	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	1	0	1
48	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	1	0	1
49	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	1	0	1
50	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	1	0	1
51	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	0	1
52	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	0	1
53	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	1	0	1
54	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	1	0	1
55	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	1	0	1
56	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	1	0	1
57	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	0	1
58	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	0	1
59	Контрольные нормативы: СФП	1	0	1
60	Контрольные нормативы: ОФП.	1	0	1
61	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	1	0	1

62	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	1	0	1
63	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	1	0	1
64	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	0	1
65	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	0	1
66-72	Контрольная игра.	7	0	7
	Всего	72 часов	5	67

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»
1	Начало учебного года	1 сентября
2	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество часов	72 часа
6	Окончание учебного года	31 мая
7	Период реализации программы	02.09.2024 – 31.05.2025

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) Гражданско-патриотическое
- 2) Нравственное и духовное воспитание
- 3) Воспитание положительного отношения к труду и творчеству
- 4) Интеллектуальное воспитание
- 5) Здоровьесберегающее воспитание
- 6) Правовое воспитание и культура безопасности
- 7) Воспитание семейных ценностей
- 8) Формирование коммуникативной культуры
- 9) Экологическое воспитание

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьёзным багажом теоретических знаний и практических навыков.

Используемые формы воспитательной работы: викторины, экскурсии,

игровые программы и технологии.

Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдение, проектный, поисковый.

Планируемый результат: повышение мотивации к занятиям спортом, сформированность настойчивости в достижении целей, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

№ п/п	Название мероприятия, события	Направления работы	Форма проведения	Сроки проведения
1	Инструктаж по технике безопасности, правила поведения на занятиях	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
3	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь - май
4	Беседа о празднике «День защитника Отечества»	Гражданско-патриотическое, нравственное и духовное воспитание; воспитание семейных ценностей	В рамках занятий	Февраль
5	Открытые занятия для родителей	Воспитание положительного отношения к труду и творчеству; интеллектуальное воспитание, формирование коммуникативной культуры	В рамках занятий	Декабрь, май

Список литературы

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагогов:

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.

Для обучающихся и родителей:

1. Мини-футбол: правила игры. Издательство М.: Регион-Про, 2007.

2. Савостьянов А. Физическое здоровье школьников. Учебное пособие. – М.: Изд-во педагогического общества России, 2006

Интернет-ресурсы:

1. Сайты: <http://festival.1> <http://www.ffmo.ru> официальный сайт ФФМО

2. www.football-trener.ru объединение отечественных тренеров по футболу <http://atmrfs.ru/> академия тренерского мастерства

3. <http://footballtrainer.ru> уроки футбола

4. <http://football-web.ru> для проекта «Мини-футбол в школу»

5. <http://subscribe.ru/archive/sport.soccer.school/201004/30131359.html>

Футбольный- Тренер.Ру

Практические занятия.

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

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), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. 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 со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из

положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

3.Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

Сжимание теннисного (резинового) мяча.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

4. Техническая подготовка

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; 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.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

5.Тактическая подготовка.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и

продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. 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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными

способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 партнерам при 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 партнеру.

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

Соревнования

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика