

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 66»

Согласовано:
Методический совет
От «30» 08 2019 г.
Протокол № 1

Утверждено:
Директор школы
С.Б. Чернецова
от «30» 08 2019 года
Принято на заседании Педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2019 г.



Физкультурно-спортивная направленность

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
Секция "Футбол"

Возраст обучающихся: 13-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор – составитель:
Травников Максим Станиславович, учитель
физической культуры

г. Ярославль, 2019 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ.

1. Пояснительная записка стр 1-2
2. Учебно-тематический план стр 2-4
3. Содержание программыстр 4-9
4. Обеспечение программы стр 9-10
5. Оценочные материалы стр 11-12
6. Список информационных источников стр 12-13

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ (принят Государственной Думой 21.12.12г., одобрен Советом Федерации 26.12.12г., вступил в силу с 01.09.13г.)
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утверждён приказом МОиН РФ от 17 декабря 2010г. № 1897)
- Комплексной авторской программы физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича «Физическая культура». Изд. Просвещение 2008г.

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию морально-волевых качеств. Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, МОУ «Средняя школа № 66» стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему спортивно-физкультурной направленности.

Цель программы – формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом, для учащихся 13-15 лет посредством обучению игры футбол (мини-футбол).

Основными задачами программы являются:

- содействовать правильному физическому развитию;
- обучить необходимым теоретическим знаниям игры в футбол;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувства дружбы;
- повысить уровень специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовить учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Направленность данной образовательной программы - физкультурно-оздоровительная. Разработана для реализации в общеобразовательном учреждении.

Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы, *запросов учащихся и их родителей (законных представителей)*. Программа рассчитана на учащихся школьного возраста 13-15 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий по разделам, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в школьных и городских соревнованиях.

Данная программа относится к программам обще-развивающего вида.

Особая ценность занятий заключается в том, что имея ярко выраженные физиологический, психологический и социальный аспекты, они могут помочь детям реализовывать то лучшее, что в них есть. Большинство учащихся приобретают знания, специфические для данного вида спорта. В отличие от типовой, настоящая программа оригинальна тем, что она доступна для понимания детей школьного возраста не только в теоретическом, но и в практическом аспекте, а также затрагивает индивидуальные, способности ребенка.

Организация работы объединения.

Представленная программа осуществляется в общеобразовательной школе, во внеурочное время, 2 раза в неделю. Количество часов в год – 72 часа.

Форма аттестации учащихся :

Оценка уровня подготовки учащихся проводится в форме тестирования по ОФП (общефизическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка):

- Тесты по ОФП и СФП;
- Участие в соревнованиях: школьных; городских, областных.

Ожидаемый результат

В результате освоения физической культуры учащиеся класса должны:

Знать/понимать

-роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

уметь

- выполнять технические действия по мини- футболу;

- осуществлять судейство школьных соревнований по мини- футболу

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг

формы подведения итогов реализации программы:

- сдача нормативов;

- результативность товарищеских игр и соревнований.

2. УЧЕБНО –ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

№	Название разделов или тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
	<i>1. Передвижения и остановки</i>			
1.	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>

	положений			
2.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
	2. Удары по мячу			
3.	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	<u>2</u>		<u>2</u>
4.	Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>
5.	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы		<u>1</u>	<u>1</u>
6.	Удар по летящему мячу серединой подъема		<u>1</u>	<u>1</u>
7.	Удар по летящему мячу серединой лба		<u>1</u>	<u>1</u>
8.	Удар по летящему мячу боковой частью лба		<u>1</u>	<u>1</u>
9.	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель		<u>1</u>	<u>1</u>
10.	Угловой удар Подача мяча в штрафную площадь		<u>2</u>	<u>2</u>
	3. Остановка мяча			
11.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
12.	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
13.	Остановка мяча грудью	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
14.	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
	4. Ведение мяча и обводка			
15.	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	<u>2</u>		<u>2</u>
16.	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника		<u>2</u>	<u>2</u>
17.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника		<u>2</u>	<u>2</u>
18.	Обводка с помощью обманных движений (финтов)		<u>1</u>	<u>1</u>
	5. Отбор мяча			
19.	Выбивание мяча ударом ногой	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
20.	Отбор мяча перехватом	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
21.	Отбор мяча толчком плеча в плечо	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
22.	Отбор мяча в подкате	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
	6. Ведение мяча и обводка			
23.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
	7. Игра вратаря			
24.	Ловля катящегося мяча	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
25.	Ловля мяча, летящего навстречу	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
26.	Ловля мяча сверху в прыжке	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
27.	Отбивание мяча кулаком в прыжке	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
28.	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
	8. Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
29.	Ведение, удар (передача мяча), прием мяча,	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>

	остановка, удар по воротам			
	9. Тактика игры			
30	Тактика свободного нападения	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
31	Позиционные нападения а) без изменения позиций игроков; б) с изменением позиций	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
32	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
33	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
34	Двусторонняя учебная игра	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
	10. Подвижные игры и эстафеты			
35	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
36	Игры, развивающие физические способности	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
	11. Физическая подготовка			
37	Развитие скоростных, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	<u>1</u>	<u>1</u>	<u>2</u>
	12. Судейская практика			
39	Судейство игры в футбол	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>2</u>

Итого 72 часа

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

Материал даётся в трёх разделах:

- основы знаний;
- техника и тактика игры;
- общая и специально физическая подготовка;

«Основы знаний»	«Общая и специально физическая подготовка»	«Техника и тактика игры»
В разделе представлен материал по истории футбола (мини -футбола), правила соревнований.	В разделе даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.	В разделе представлены материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма

человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

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.

2. Техника и тактика игры

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоня туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате. *Вбрасывание мяча.* Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в

ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч. *Тактика игры.* В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.

В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

-методы упражнений; -игровой; -соревновательный; -круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: -в целом; -по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Физическая подготовка (для всех групп занимающихся) Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в

колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища. ***Упражнения для ног:*** различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом;

игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;

эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м.

Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

3. Специальная физическая подготовка.

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. Тоже, 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.

Сжатие теннисного (резинового) мяча.

Многочисленное 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 быстроты.

Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4X5 м, 4X10 м, 2X15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

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°.

Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. *Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом.

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.

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.

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. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

Методическое обеспечение:

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15—20 минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы.

Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д.

Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча — ведение — передача; остановка мяча с уходом в сторону — финт — ведение — передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении — вперед, назад или в сторону, передачу мяча — низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2—3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие — защитные действия.

Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Материально-техническое обеспечение

1. Мяч футбольный - 10 шт.
2. Мяч набивной - 4 шт.
3. Скакалка - 10 шт.
4. Беговая дорожка - 1 шт.
5. Гимнастический мат - 6 шт.
6. Сетки футбольные - 2 шт.
7. Тренировочные стойки - 10 шт.
8. Секундомер - 2 шт.
9. Теннисные (малые) мячи - 10 шт.
10. Свисток судейский - 2 шт.

Организационное обеспечение

Основная форма работы в объединении: групповая и индивидуальная.

Соотношение этих форм позволяет учитывать особенности детей в процессе реализации программы. Занятия проводятся не реже 2х раз в неделю по 45 минут. Количество детей в группе составляет 15 человек. Программа рассчитана на один год обучения для учащихся школьного возраста (7-9 классов)..

Кадровое обеспечение

Травников Максим Станиславович – выпускник института физической культуры и спорта ЯРПУ им. К.Д. Ушинского. Факультет физической культуры.

Требования к педагогам по мини-футболу.

1. Преподавателю необходимо владеть терминологией.
2. На занятиях очень важно уметь правильно объяснить и показать нужное упражнение.
3. Педагог должен владеть правильной методикой обучения базовым упражнениям.
4. После выполнения упражнений высокой интенсивности необходима заминка.
5. После партерных упражнений подниматься с пола постепенно: пройтись по залу, чтобы восстановить обычное кровообращение.
6. Подбирать упражнения и регулировать нагрузку в зависимости от функционального состояния и предшествующей работы занимающихся, чередовать напряжение и расслабление психомышечной системы во время занятий.
7. При плохом самочувствии и необычных симптомах необходимо прекратить занятия и обратиться к врачу.

Критериями результативности занятий являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели – это степень овладения программным материалом: знаниями правил игры, двигательными умениями и навыками в игре, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели – это сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся обычно из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости, количество выигранных матчей.

На основании тестирования в относительно короткие сроки можно получить важную информацию о состоянии здоровья, планировать подходы, определять стратегию и тактику его улучшения. На занятиях по мини-футболу в конце каждой четверти нужно производить измерения физической подготовленности: прыжок в длину с места, наклон вперед из положения стоя или лежа, сгибание рук в упоре лежа, сгибание рук в упоре на согнутых коленях, поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями, бег 1000м. 30м. и измерения показателей физического развития (антропометрические данные). Все результаты заносятся в паспорт двигательной подготовленности учащегося, где можно наглядно проанализировать уровень их развития.

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет		
		13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	5,4	5,2	4,9
	д	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м			
	д			
Челночный бег, 3*10 м, с	м	8,5	8,3	8,0
	д	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег, м	м	1200	1200	1300
	д	1000	1050	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	53	57	60
	д	38	40	42
Прыжок в длину с места, см	м	190	194	197
	д	155	160	165
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	7,2	7,6	8,0
	д	5,2	5,6	6,0
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	5	6	7
	д	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	-	-	-
	д	12	14	16

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4

Удар ногой с полукла в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
1.	Длина тела, см	160
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка», с	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185
6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Литература для учителя:

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренерской «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плюп

Литература для учеников:

1. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
2. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
3. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
4. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
5. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
6. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
7. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
8. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
9. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.

Литература для родителей:

1. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
2. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
3. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантлеева «Феникс», 2008г.
4. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
5. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
6. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
7. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
8. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
9. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

