

Департамент образования администрации города Нижнего Новгорода
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Школа №171»

Принята
на заседании педагогического совета
от " 10 " 08 2023 г.
Протокол № _____



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
"Мини-футбол"**

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Соловьев Александр,
Учитель физической культуры

г. Нижний Новгород, 2023

Пояснительная записка

Игра в футбол – самое любимое занятие обучающихся в подростковом возрасте. Игра воспитывает уважение к товарищам, коллективными навыкам, умение преодолевать трудности, морально-волевые качества.

В процессе занятий совершенствуется техника и тактика игры, развиваются одновременно физические способности обучающихся. Большое значение для успешного обучения игре в футбол имеют мячи, можно использовать разные виды мячей. Обучение технике игры очень трудоемкий процесс, требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

Педагогическая целесообразность

Программа предусматривает всестороннее развитие обучающихся, занятия повышают морально-волевые качества обучающихся. Занятия проводятся и на открытом воздухе, и в зале. На занятиях происходит закаливание организма, укрепление здоровья. Совершенствуется физическая подготовка преимущественно развитием силы, быстроты, общей и специальной выносливости, совершенствуется в выполнении технических приемов игры в условиях ограниченного пространства и времени.

Актуальность программы в том, что в сегодняшнее время как никогда важно приобщать обучающихся к здоровому образу жизни, укреплять физическое и психическое здоровье обучающихся. А футбол – самая любимая игра в нашей стране.

Важно научить обучающегося жить в коллективе, развивать силу, быстроту, выносливость обучающихся, воспитывать такие качества как трудолюбие и взаимовыручка.

Занятия мини-футболом содействуют разностороннему развитию личности обучающихся в сочетании с формированием у них устойчивого интереса к систематическим занятиям физической культурой.

Дополнительная образовательная программа «Мини-футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Способствует укреплению физического и психического здоровья обучающихся путем целенаправленного и организованного обучения.

Принципы организации образовательного процесса:

- принцип гумманности
- принцип самостоятельности и активности
- принцип учета возрастных и индивидуальных способностей
- принцип самореализации
- принцип систематичности и последовательности
- принцип взаимодействия (взрослые и дети, дети между собой)

Вид программы – модифицированная

Цель программы - создание условий для развития физических способностей обучающихся путем активного включения в процесс спортивной деятельности.

Задачи:

1. Обучить элементам мини-футбола.
2. Развить физические качества: выносливость, координация, скоростные и силовые качества.
3. Воспитать чувство коллективизма, трудолюбия, морально-волевые качества.

Отличительные особенности программы

Программа подобрана с учетом возрастных особенностей обучающихся, их возможностей и интересов.

Основные понятия:

- передача
- подача

- нападающий удар
- перехваты
- защита

Особенности обучающихся

В работе принимают участие обучающиеся 11-17 лет, по 15 человек в каждой группе. Состав обучающихся постоянный. Набор обучающихся свободный из числа всех желающих.

Внутренняя мотивация обучающихся высокая, желание огромное. Социальный состав кружковцев разный. Есть обучающиеся с трудным поведением и из неблагополучных семей.

Режим занятий

Общее число занятий в год – 37.

Число занятий в неделю – 1 раз

Периодичность занятий – еженедельно, один раза в неделю.

Сроки реализации программы

Срок реализации программы – один учебный год.

Формы организации занятий

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуально-теоретические занятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача контрольных нормативов.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

1. Укрепление физического здоровья обучающихся.
2. Приобретение навыков коллективной игры.
3. Ведение здорового образа жизни обучающимися, отсутствие вредных привычек.
4. Приобретение таких качеств как трудолюбие, коллективизм, взаимовырука.

Результаты работы обучающихся определяются во время участия в соревнованиях на различных уровнях (в школе, в районе).

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения;
- 4) основы судейства игры мини-футбол.

Обучающиеся должны уметь:

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- товарищеские игры;
- первенства школы, города, округа, области, России.

**Учебно-тематический план
дополнительной образовательной программы
«Мини-футбол»**

№	Тема	Общее количество часов	В том числе	
			Теоретические (час)	Практические (час)
1.	Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история.	1	1	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
3.	Гигиенические знания и навыки.	1	1	
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1	1	
5.	Физиологические основы тренировки.	1	1	
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	
7.	Общая физическая подготовка	4		4
8.	Специальная физическая подготовка.	3		3
9.	Техническая подготовка.	5	1	4
10.	Тактическая подготовка.	5	1	4
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1	
12.	Интегральная подготовка.	2		2
13.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	
14.	Организационно – воспитательные мероприятия.	1		1
15.	Инструкторская и судейская практика.	1		1
16.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	1	1	
17.	Участие в соревнованиях.	4		4
18.	Место занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	
19.	Сдача контрольных нормативов.	2		2
	Итого:	37	12	25

Содержание дополнительной образовательной программы «Мини-футбол»

Тема 1: Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история.

Российские соревнования по мини-футболу: супер - лига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны. Российские и международные юношеские соревнования. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. АМФР, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды и игроки.

Тема 2: Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы,

органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Тема 3: Гигиенические знания и навыки. Закаливание. режим и питание спортсменов. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы для юного спортсмена: спортивная одежда, обувь, индивидуальные средства защиты, личные предметы утреннего туалета. Гигиенические требования, предъявляемые к местам проведения занятий по мини-футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объёма и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Тема 4: Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом. Оказание первой помощи (до осмотра врача). Раны и их разновидности.

Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Отличие массажа до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Тема 5: Физиологические основы тренировки.

Тренировка как процесс формирования спортивных навыков и расширение функциональных возможностей организма.

Тема 6: Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Тема 7. Общая физическая подготовка (развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

а) Строевые упражнения.

Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Обще развивающие 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, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования осанки. Упражнения в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

в) Упражнения на развитие скоростных качеств

Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180м). Бег с изменением скорости: после быстрого

бега резко замелить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. « Челночный бег» (туда и обратно): 3/5м, 4/5м, 3/10м, 5/10м – 15м и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут, и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещение, ходьба в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60м на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах.

г) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 – 3000м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с определенным заданием, упражнения на велотренажере и беговой дорожке. д) упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90 – 180 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте, кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа « Охотник», « Воробы и вороны», « Отруби хвост» и т. д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой.

е) упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимание от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Подтягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате. ж) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, волейбол, баскетбол и т.д.) по упрощённым правилам. Эстафеты (встречные и круговые) с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

з) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

Тема 8. Специальная физическая подготовка.

а) Приседания с отягощением. Выпрыгивание из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Подскоки и многоскоки, беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и преодолением препятствий. Прыжки с отягощением по ступенькам и в глубину. «Челночный бег»: 5/5м, 5/15м, 4/10м и т.п. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Беговые упражнения на различные дистанции на стадионе, в манеже и спортивном зале. Двусторонние игры в парах, сомкнувшись руками, а также в полном приседе. Для вратарей: из стойки вратаря рывки на 6м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей и отбиванием мяча.

б) Упражнения для развития дистанционной скорости.

Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 30-35м (3-5м с максимальной скоростью, 5-7м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.) Бег с «тенью» (повторение дви-

жений партнёра, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

в) Упражнения на развитие специальной выносливости. Многократно повторяемые специальные технико – тактические упражнения. Например: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количеством повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1/1». Игра в «квадрат» (5/2, 4/2, 4/1 и т.п.) Для вратарей: повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12мин.) ловли и отбивания мяча. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха. Различный отбор мяча в игре « квадрат», « белочки», « собачки».

г) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 5-8 м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-7 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лёжа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание из низкого старта. Выполнение технико – тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча. Ускорение за мячом после передачи партнёра.

д) Упражнения на развитие специальной силовой способности.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Набивание гандбольного и баскетбольного мяча. Броски и забросы мяча в длину за счёт энергичного маха ногой вперед (« черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Отжимание от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Для вратарей: прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом. Стойка на руках. Отжимание от пола с хлопками между повторениями и от мяча на одной руке и поочередно. Броски мяча одной рукой и на дальность и точность. Удары и передача мяча к лету (с рук), с места, с разбега.

Тема 9: Техническая подготовка.

Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность выполнения в конкретных игровых условиях.

Анализ выполнения технических приёмов и их применение в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отборов мяча, ввода мяча и других тактических приёмов игры, как полевого игрока, так и вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке.

а) Техника передвижения.

Бег обычный , спиной вперёд, крестным и приставным шагом, отскок назад спиной вперёд и вправо. Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперёд, отскок назад спиной вперёд, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа, слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней частью стопы и средней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. в) Удары по мячу головой.

Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнера головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком. г) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча- на месте, в движении вперёд и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъёма, носком, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперёд, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

е) Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъёма, внешней частью подъёма, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорение и рывки, не теряя контроль над мячом.

ж) Обманные движения (финты).

Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановка» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча, выполняя рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой, (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Индивидуальное обыгрывание соперника за счёт «коронных» (четко отобранных) финтов.

з) Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущемся навстречу или сбоку, применяя отбивание мяча ногой в выпаде. Игра на опережение за счёт правильного выбора и за счёт правильной постановки корпуса.

и) Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).

к) Техника вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижения в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из – за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнёру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнёра), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному пред собой мячу) на точность.

Тема 10: Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и силе игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих)

Коллективная и индивидуальная игра и их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом, поворотом или обостряющей передачей в район штанги. Завершающая фаза атаки.

Тактика игры в защите «коллективная зона», «персональная опека», комбинированная оборона. Создание преимущества в обороне, соблюдение принципов подстраховки (расположение игроков при обороне и их перемещении). Тактика отбора мяча.

Тактические комбинации в нападении, в защите, при выполнении начального удара, броска от ворот, углового удара, свободного и штрафного удара, а также при вводе мяча из-за боковой линии.

Значение тактических планов на предстоящий турнир или матч, умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера площадки и других факторов. Разбор тактических вариантов ведения игры предстоящих соперников. Повышение тактического мастерства (с помощью видеозаписей и наблюдения матчей супер - лиги) за счёт просмотра коллективных действий квалификационных мини-футболистов и профессиональных команд.

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнёра и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счёт лож-

ных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке. б) Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования и ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаках и быстром отрыве.

в) Групповые действия

Взаимодействие двух или более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёра, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «стенка», «Каблучок», «Скрещивание», забегания за спину партнёра, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном направлении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнёра в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а также наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот. аут (не менее двух в УТГ – 1 и 2, и не менее трёх в УТГ- 3, 4 и 5). Оборонительная тактика. а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приёме мяча, т.е. осуществлять «прикрытие соперника». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережение соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход. продолжения атаки соперника и осуществлять отбор мяча изученным способом. Тактика фолов. б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забеганию», смене мест. Подстраховка партнёра. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиции при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, за счёт подключения к обороне вратаря. Противодействия контратаке. Контроль и применение фолов.

в) Тактика вратаря. Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара» а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом и свободном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнёров. Моделирование и конструирование командной игры в обороне за счёт голосовой и жестовой подсказки.

Тема 11: Морально-волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувства ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке мини - футболистов. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Тема 12. Интегральная подготовка.

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владения мячом и т.п.) двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота. Игра по правилам 3 на 3 . 2 на 2. 1 на 1, 4 на 4, с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площадки, определенному игроку и т.п.). Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «сало», « 300», «лучший вратарь»). Игра в «квадрат 5 на 2 или 4 на 2 с определенным заданием и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него. Двусторонние игры на снегу (7 на 7), на травяном и искусственном газоне, на грунте и т.п. игра по всем правилам большого футбола.

Тема 13: Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Назначение и обязанности судей. Способы судейства. Современная методика судейства при различных игровых ситуациях. Значения предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

Значение и классификация соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Положение и регламент проведения соревнований по мини-футболу.

Планы соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Составление календаря игр. Заявка, их формы и порядок предоставления. Оформление хода и результатов соревнований.

Тема 14. Организационно – воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «весёлые старты», новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий. Посещение турниров и матчей с участием старших и взрослых спортсменов.

Тема 15. Инструкторская и судейская практика.

Вспомогательная беседа с младшими партнёрами по основным правилам игры в мини – футбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы, проведение вступительной и заключительной части тренировки в своей группе и младших группах. Общекомандное занятие по правилам игры в мини – футбол.

Тема 16: Установка перед играми и разбор проведенных игр.

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задание отдельных игроков и роль стандартных положений. Возможные положения тактического плана в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры своей команды, отдельных звеньев игроков. Оценки за проведенную игру. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков. Причины успеха или невыполнения заданий и пути для дальнейшего роста.

Тема 17. Участие в соревнованиях.

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности (туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.) и специализированных соревнований (первенства школы, города, округа, области).

Тема 18: Место занятий, оборудование и инвентарь.

Спортивная площадка для занятий и проведение соревнований по мини-футболу и требования к её состоянию. Спортивный зал или комплекс перед соревнованием. Подсобное оборудование (скамейки, стойки, различные манишки, маленькие ворота и т.п.) и его назначение.

Мини-футбольные мячи, подготовка их к тренировочным занятиям и играм.

Требования к спортивной одежде и обуви. Тренировочная и игровая форма, уход за ними.

Тема 19. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год.

Обучающиеся аттестуются по двум дисциплинам:

- физическая подготовка;

- техническая подготовка.

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы:

№	Темы	Формы занятий	Приёмы и методы организации УВП	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс. Конференция	Объяснительно – иллюстрированный метод. Просмотр видеозаписей игр.	Компьютер, интерактивная доска	Зачёт. Тестирование.
2	Общая физиче-	Тренировка.	Вводные, система-	Скамейки,	Сдача кон-

	ская подготовка	Учебно – тренировочные сборы.	тизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	стойки, мячи, скакалки.	трольных нормативов.
3	Специальная физическая подготовка	Тренировка. Учебно – тренировочные сборы.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. репродуктивный метод обучения.	Скамейки, стойки, мячи, скакалки.	Сдача контрольных нормативов.
4	Техническая подготовка	Тренировка. Учебно – тренировочные сборы. Контрольные и официальные игры.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно – повторительного упражнения.	Ворота, стойки, мячи.	Сдача нормативов. результаты контрольных и официальных игр.
5	Тактическая подготовка	Тренировка , Учебно – тренировочные сборы. Контрольные и	Объяснительно – иллюстрированный метод. Просмотр видеозаписей игр. Игровые и	Ворота	Результаты контрольных и официальных игр. Зачёт, тестирование.

**Календарно-тематический план
дополнительной образовательной программы
«Мини-футбол»**

№	Тема	Дата
1.	Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история.	
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	
3.	Гигиенические знания и навыки.	
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	
5.	Физиологические основы тренировки.	
6.	Общая и специальная физическая подготовка.	
7.	Общая физическая подготовка	
8.	Общая физическая подготовка	
9.	Общая физическая подготовка	
10.	Сдача нормативов	
11.	Специальная физическая подготовка.	
12.	Специальная физическая подготовка.	
13.	Сдача нормативов	
14.	Техническая подготовка.	
15.	Техника владения мячом	
16.	Технические приемы и их применение в различных игровых ситуациях	
17.	Технические приемы и их применение в различных игровых ситуациях	
18.	Контрольные упражнения и нормативы	
19.	Тактическая подготовка. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры.	
20.	Коллективная и индивидуальная игры.	
21.	Тактика игры в нападении	
22.	Тактика игры в защите	
23.	Тактика отбора мяча	
24.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	
25.	Интегральная подготовка.	

26.	Интегральная подготовка.	
27.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	
28.	Организационно – воспитательные мероприятия.	
29.	Инструкторская и судейская практика.	
30.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	
31.	Участие в соревнованиях.	
32.	Участие в соревнованиях.	
33.	Участие в соревнованиях.	
34.	Участие в соревнованиях.	
35.	Место занятий, оборудование и инвентарь.	
36.	Сдача контрольных нормативов.	
37.	Сдача контрольных нормативов.	

Список литературы

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. - Москва: Поматур, 1999г.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. – Липецк: 2004г.
3. Аристов Ю. Н. Подготовка футболистов высоких разрядов./ Учебное пособие для слушателей ВШТ. – Москва: 1980г.
4. Банников С.А. Играйте в футбол. – Екатеринбург: 2006г.
5. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. – Москва: Советский спорт, 2004г.
6. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 1989г.
7. Кучинский А.И. Вопросы обучения школьников технике и тактике игры в футбол. – Надым: Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001г.
8. Кучинский А.И. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов. – Надым: Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001г.
9. Макарова Г.А. Спортивная медицина. – Москва: Советский спорт, 2002г.
10. Макарова Г.А. Медицинский справочник тренера. – Москва: Советский спорт, 2005г.
11. Матвеев А.П. Общая теория спорта. – Москва: ФиС, 1997г.
12. Методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации Департамента молодёжной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки РФ.
13. Основные принципы методики судейства мини-футбола. – Москва: Ассоциация мини-футбола России.
14. Программа по мини- футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. – Москва: Просвещение, 1986г.
15. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: ФиС, 1987г.
16. учебная программа для детских спортивных школ, спортивных классов по футболу. – Надым: Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001г.
17. Чаннади А. Футбол. Тренировка. – Москва: ФиС, 1985г.