

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 320
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30 августа №1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №204 от 30 августа
Директор ГБОУ школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ /И.Б Черноус/

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа
физкультурно-спортивной направленности

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Адресат программы: 7-14 лет (мальчики)
Срок реализации: 4 года

Автор-составитель программы:
Михайлов Максим Андреевич
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность.

Упражнения для футбола весьма универсальны и доступны, как средство индивидуальных занятий физической культурой в школе, учреждениях дополнительного образования. Занятия футболом способствуют общему физическому развитию, оказывают оздоровительное воздействие на организм: повышают иммунитет, укрепляют костно-мышечную систему, «справляют осанку».

Отличительные особенности.

Обучением умению использовать различные системы и виды физических упражнений в самостоятельных занятиях по футболу, имеющих оздоровительную, реактивную и кондиционную направленность.

Адресат программы. Основной возраст детей, на которых рассчитана программа 7-14 лет (мальчики). Степень сформированности интересов учащихся и мотивации к данной предметной области может быть от начального уровня до среднего, что подразумевает собой, наличие базовых знаний по определенным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, согласно прохождению программы по физической культуре (легкая атлетика, подвижные игры, спортивные игры, гимнастика, плавание), а так же и наличие специальных способностей в данной предметной области, то есть, соответствующий уровень развития определенных физических качеств, степень физической и практической подготовленности по направлению программы. Физическое здоровье детей должно не иметь противопоказаний к занятиям физическими нагрузками, учащиеся должны относиться к основной группе здоровья с разрешением сдачи нормативов и тестов по избранному виду деятельности.

Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы.

Программа составлена в объеме **576 часов**, рассчитана на 4 года обучения по 144 часа для групп первого, второго и третьего года обучения. Сроки освоения данной программы предполагают проведение учебно-тренировочных занятий согласно расписанию отделения дополнительного образования в течение всего учебного года и в каникулярное время (кроме новогодних праздников).

Цели:

- Укреплять здоровье и закаливать организм учащихся: прививать устойчивый интерес к занятиям футболом;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- подготовиться и выполнять нормативы по физической культуре, овладеть техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучить учащихся основам индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами футбола;
- участвовать в соревнованиях по футболу, изучить элементарные теоретические сведения в врачебном контроле, личной гигиене, истории футбола, техники и тактики, правилах игры в футбол.

Задачи:

- Обеспечить разностороннюю физическую подготовку учащихся на основе учебной программы по физической культуре, прививать интерес к систематическим занятиям футболом, выявлять перспективных детей и подростков для последующего совершенствования их спортивного мастерства.
- В этих группах юные футболисты изучают основы техники игры в футбол, индивидуальную и элементарную групповую тактику игры, осваивают процесс игры в соответствии с правилами «малого футбола», получают теоретические сведения о врачебном контроле, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса, техники, основах тактики и правилах игры в футбол.
- Решение задач по футболу, предусматривает выполнение учебно-тематического плана. Регулярное участие в соревнованиях и контрольных играх; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; организация систематической воспитательной работы; привитие юным футболистам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу.

Образовательные:

1. Обучить занимающихся технике использования элементов упражнений, физическим упражнениям, базовым движениям.
2. Обучить навыкам индивидуального подхода к тренировочному циклу.

Развивающие:

1. Содействовать развитию и функциональному совершенствованию опорно-двигательного аппарата, костно-мышечной системы организма.
2. Развитие выносливости организма, укрепление сердечно-сосудистой системы. К развивающим качествам относятся сила, быстрота, выносливость, координация (равновесие и вестибулярная устойчивость, точность в управлении движениями), гибкость.

Воспитательные:

1. Воспитывать в каждом занимающемся навыки коллективного взаимодействия.
2. Воспитывать волевые качества личности.
3. Приобщать к здоровому образу жизни.

Условия реализации программы

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие, относящиеся к основной медицинской группе и не имеющие никаких противопоказаний к занятию физическими

упражнениями спортивной направленности, а так же на основании базовых знаний и уровню подготовленности соответственно программе по физической культуре.

Условия формирования групп: группы разновозрастные, допускается набор учащихся старшей возрастной группы и имеющие начальный уровень подготовленности с определением в младшую группу. Списочный состав групп формируется в соответствии с технологическим регламентом и с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы или по норме наполняемости: на 1-м году обучения – не менее 15 человек; на 2-м году обучения – не менее 12 человек, на 3-м и 4-ом не менее 10 человек. А так же, дети имеют возможность быть зачисленными в объединение на основе удовлетворительных и хороших показателей физической и технической подготовки.

Количество детей в группе соответственно формирующимся группам по возрастному критерию и уровню освоения программного материала.

Формы и виды занятий. Основная форма проведения занятий – учебно-тренировочная, с использованием фронтального, группового, поточного, а так же игрового метода тренировки. В данной программе используются такие **виды проведения** тренировочного процесса, как спортивные экскурсии ознакомительно-познавательного характера, сотрудничество со школами высшего профессионального мастерства (СДЮСШОР) по виду спорта, интерактивные занятия – просмотр фильмов спортивной направленности, тренировочного процесса, соревнований различного уровня высококвалифицированных спортсменов, а так же съемки собственных тренировочных и соревновательных игр, если таковые имеются.

Режим. Занятия проводятся один раз в неделю по 2 часа для группы первого, второго и третьего года обучения, в спортивном зале. В ходе проведения тренировочного занятия, учащиеся могут находиться в классе или актовом зале, где есть материально-техническое оснащение для интерактивного обучения, а так же в залах других образовательных учреждений разных районов Санкт-Петербурга в момент соревновательной деятельности.

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2 раза в неделю	4 часа	144 часа

Формы организации деятельности учащихся на занятии

фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);

групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков;

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение спортзала;
- Ворота для мини-футбола – 2 шт;

- Мячи для футбола – 10 шт;
- Футбольные фишки – 40 шт;

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты - сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

Метапредметные результаты – приобщение учащихся к систематическим занятиям физкультурой, спортом, обученные основам техники и тактики игры в настольный теннис; воспитанные с чувством товарищества, чувством личной ответственности, а так же сформированные командные навыки деятельности игрока.

Предметные результаты – гармонично развитая личность, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

Учебный план,

1 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа; 144 часа в год.

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	16	6	22	Опрос
2.	Физическая подготовка	6	16	22	Сдача нормативов. Игра
3.	Специальная физическая подготовка	6	16	22	Сдача Нормативов. Игра
4.	Техническая подготовка	10	16	26	Сдача нормативов. Игра
5.	Тактическая подготовка	8	18	26	Опрос
6.	Учебные и тренировочные игры.	4	22	26	Наблюдение
	Итого:	50	94	144	

2 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа; 144 часа в год.

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	16	6	22	Опрос
2.	Физическая подготовка	6	16	22	Сдача нормативов. Игра
3.	Специальная физическая подготовка	6	16	22	Сдача Нормативов. Игра
4.	Техническая подготовка	10	16	26	Сдача нормативов. Игра
5.	Тактическая подготовка	8	18	26	Опрос
6.	Учебные и тренировочные игры.	4	22	26	Наблюдение
	Итого:	50	94	144	

3 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа; 144 часа в год.

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	16	6	22	Опрос
2.	Физическая подготовка	6	16	22	Сдача нормативов. Игра
3.	Специальная физическая подготовка	6	16	22	Сдача Нормативов. Игра
4.	Техническая подготовка	10	16	26	Сдача нормативов. Игра
5.	Тактическая подготовка	8	18	26	Опрос
6.	Учебные и тренировочные игры.	4	22	26	Наблюдение

	Итого:	50	94	144	
--	---------------	-----------	-----------	------------	--

4 год обучения.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа; 144 часа в год.

№	Разделы, темы	Теория	Практика	Всего	Форма контроля
1.	Теоретическая подготовка	16	6	22	Опрос
2.	Физическая подготовка	6	16	22	Сдача нормативов. Игра
3.	Специальная физическая подготовка	6	16	22	Сдача Нормативов. Игра
4.	Техническая подготовка	10	16	26	Сдача нормативов. Игра
5.	Тактическая подготовка	8	18	26	Опрос
6.	Учебные и тренировочные игры.	4	22	26	Наблюдение
	Итого:	50	94	144	

Оценочные, а так же методические и дидактические материалы

№	Раздел или тема программы	Форма занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов.
1	Теоретическая подготовка	Лекция	Рассказ и беседа	Пособие	Опрос
2	Физическая подготовка	Тренировка Лекция	Рассказ и игра	Видеозапись	Сдача нормативов. Игра.
3	Специальная физическая подготовка	Тренировка Лекция	Рассказ и игра	Видеозапись	Сдача нормативов. Игра.
4	Техническая подготовка	Тренировка		Видеозапись	Сдача нормативов.

		Лекция	Рассказ и игра		Игра.
5	Тактическая подготовка	Тренировка		Видеозапись	Сдача нормативов.
		Лекция	Рассказ и игра		Игра.
6	Учебные и тренировочные игры.	Игра	Беседа		Наблюдение
		Соревнования	Демонстрация		

Оценочные, а так же методические и дидактические материалы

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы.

Методические материалы: Изучение теоретического материала осуществляется как отдельные теоретические занятия, так и в форме 5-10-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Для успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий. 10 Словесные методы: создают у обучающихся 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;

Дидактические материалы:

- Карточка упражнений по футболу (карточки).
- Карточка общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в футбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в футболе».
- Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

Оценочные материалы: способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце сезона, которые фиксируются в Листке здоровья. Эффективность оздоровления определяется по общепринятой методике. Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение программы, прирост спортивных достижений, участие в турнирах, соревнованиях по теннису. Косвенными критериями служат: заинтересованность участников в выбранном виде деятельности, развитие чувства ответственности и товарищества, а в конечном итоге – воспитание физически здоровых людей. Форма зачетов: мини-соревнования. Оценка: результативности освоения программы проводится в середине и конце оздоровительной смены в форме спортивных соревнований, демонстрирующих сформированность специальных двигательных умений. В качестве оценочных материалов используются турнирные таблицы результатов соревнований.

Входной контроль – оценка стартового уровня физических и технических возможностей учащихся при поступлении в объединение или осваивающих программу. Происходит по принципу выполнения ряда заданий, данных педагогом учащемуся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе первоначальном уровне.

Текущий контроль – оценка уровня и качества освоения учащимся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, путем наблюдения и анализа педагогом спортивной деятельности учащегося.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения учащимся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (тем, разделов), путем сдачи нормативов.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения учащимся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы с помощью анализа деятельности на протяжении всего учебного года.

Формы фиксации результатов:

- Опрос
- Наблюдение
- Сдача нормативов
- Товарищеские соревнования и встречи
- Официальные турниры и соревнования

Список литературы для ученика:

ЛИТЕРАТУРА

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. М., Просвещение, 2006.
2. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол. М., ФиС, 2005.
3. Сушков М.П., Розин М.Б., Ваш друг - кожаный мяч. М., ФиС, 2007.
4. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. М., ФиС, 2001.

Список литература для педагога:

6. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
7. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ.ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2000.
8. Метод.рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 2007.
9. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2000.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
Первый					144	2 раза в неделю по 2 часа
Второй	1.09.2023	30.05.2024			144	2 раза в неделю по 2 часа
Третий	1.09.2023	30.05.2024			144	2 раза в неделю по 2 часа
Четвертый					144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 320
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30 августа №1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №204 от 30 августа
Директор ГБОУ школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____/И.Б Черноус/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»

на 2023-2024 учебный год

год обучения: 2
возраст учащихся: 10-12

срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Михайлов Максим Андреевич
Должность
(педагог дополнительного образования)

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы “Мини-футбол”.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 4 года.

Цель программы: Улучшить полученные навыки и умения индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол.

Задачи 2-ого года обучения

Обучающие: Укреплять здоровье и повысить физическую выносливость.

Развивающие: Освоить процесс игры в соответствии с требованиями современного детского футбола.

Воспитательные: Повысить морально-нравственное отношение и ответственность к образу жизни, и выбранному спортивному направлению.

Условия набора: Прием детей в объединение проводится на добровольной основе, с предъявлением специальных требований, после собеседования с родителями, отсутствии медицинских противопоказаний и просмотра тренером-педагогом.

Воспитательные:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в мини-футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Обучающие:

- Провести специальную разминку по мини-футболу
- Овладеют основами техники игры в мини-футбол;
- Овладеют основами судейства в мини-футбол;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Развивающие:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;

- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Календарно-тематическое планирование
2-ого обучения**

№ п/п	Дата	Факт	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.			Техника безопасности на занятиях. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Опрос
2.			Контроль физического развития.	2	Сдача нормативов.
3.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Наблюдение.
4.			Физическая подготовка. Квадрат. Футбол.	2	Наблюдение.
5.			Физическая подготовка. Контроль мяча. Футбол.	2	Наблюдение.
6.			Физическая подготовка. Футбол.	2	Наблюдение.
7.			Физическая подготовка. Квадрат. Футбол.	2	Наблюдение.
8.			Физическая подготовка. Футбол.	2	Наблюдение.
9.			Физическая подготовка. Контроль мяча. Футбол.	2	Сдача нормативов.
10.			Физическая подготовка. Футбол.	2	Наблюдение.
11.			Отработка техники передвижения и владения мячом. Передвижение спиной. Удары по мячу.	2	Сдача нормативов.
12.			Соревнования в группе.	2	Наблюдение.
13.			Остановка катящегося мяча. Бег в сочетании с ходьбой. Групповые соревнования.	2	Наблюдение.
14.			Удары по неподвижному мячу.	2	Наблюдение.
15.			Отработка ударов по мячу. Квадрат.	2	Наблюдение.
16.			Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
17.			Общеразвивающие упражнения с мячом. Ручной мяч.	2	Наблюдение.
18.			Товарищеская игра.	2	Наблюдение.
19.			Общеразвивающие упражнения. Эстафета.	2	Наблюдение.

20.		Ведение мяча по центру с ударом в створ ворот. Изучение новых технических приемов.	2	Наблюдение.
21.		Ведение мяча по центру с ударом в створ ворот. Изучение новых технических приемов.	2	Наблюдение.
22.		Групповые соревнования.	2	Наблюдение.
23.		Силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников. Удары по мячу.	2	Наблюдение.
24.		Силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников. Удары по мячу. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
25.		Развитие координационных способностей. Удары по воротам. Квадрат.	2	Наблюдение.
26.		Изучение позиционного нападения. Общеразвивающие упражнения.	2	Наблюдение.
27.		Полоса препятствий. Удары по мячу.	2	Наблюдение.
28.		Отработка передач в движении. Отбор мяча плечо в плечо.	2	Сдача нормативов.
29.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
30.		Развитие гибкости. Старты из различных положений. Футбол.	2	Наблюдение.
31.		Контроль физического развития.	2	Наблюдение.
32.		Отработка тактики свободного нападения.	2	Наблюдение.
33.		Отработка тактики свободного нападения.	2	Наблюдение.
34.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка.	2	Наблюдение.
35.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
36.		Групповые соревнования.	2	Наблюдение.
37.		Соревнования в группе.	2	Наблюдение.
38.		Удары по воротам из стандартных положений.	2	Наблюдение.
39.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
40.		Остановка мяча. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
41.		Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
42.		Обучение финтам. Квадрат.	2	Наблюдение.
43.		Эстафета. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
44.		Скоростные упражнения. Удары по мячу.	2	Наблюдение.
45.		Изучение техники игры вратаря. Отбор мяча перехватом.	2	Наблюдение.
46.		Ввод мяча. Чеканка. Квадрат.	2	Наблюдение.
47.		Тактическая подготовка. Эстафета. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.

48.		Эстафета. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
49.		Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	Наблюдение.
50.		Ручной мяч. Футбол.	2	Наблюдение.
51.		Игры, развивающие физические способности.	2	Наблюдение.
52.		Развитие координационных способностей.	2	Наблюдение.
53.		Ведение мяча с ударом по воротам. Квадрат. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
54.		Элементы акробатики. Футбол.	2	Наблюдение.
55.		Элементы акробатики. Футбол.	2	Наблюдение.
56.		Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
57.		Изучение финтов. Футбол.	2	Наблюдение.
58.		Изучение финтов. Футбол.	2	Наблюдение.
59.		Удары с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Футбол.	2	Наблюдение.
60.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
61.		Остановка катящегося мяча. Футбол.	2	Наблюдение.
62.		Бег с ходьбой. Футбол.	2	Наблюдение.
63.		Общеразвивающие упражнения в парах.	2	Наблюдение.
64.		Старты из различных положений. Футбол.	2	Наблюдение.
65.		Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
66.		Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
67.		Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
68.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
69.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
70.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
71.		Двусторонняя учебная игра.	2	
72.		Открытая тренировка	2	

Содержание дополнительной образовательной программы

Второго года обучения.

Содержание программы (для второго года обучения)

1. Теоретическая подготовка.

ТЕОРИЯ

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 режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

Противопоказания к массажу.

ПРАКТИКА

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

1. Исключайте резко стопорящую подготовку.
2. Во время занятий на улице при сильном ветре, пониженной температуре, повышенной температуре, повышенной влажности разминку проводить более интенсивно.
3. Спортивная обувь должна соответствовать залу или улице.
4. Знать правила оказания первой помощи.
5. Следить за дисциплиной на занятиях.
6. Проводить инструктаж.

Физическая подготовка

ТЕОРИЯ

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

Команды для управления строем. 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 движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты шеи в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, прыжки 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 с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

ПРАКТИКА

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением силы рывка, количества повторений и сокращением интервалов между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специальная физическая подготовка.

ТЕОРИЯ

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

ПРАКТИКА

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег задом наперед и т.п.

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком).

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6 - минутный и 12 - минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Ручной мяч.

Техническая подготовка.

ТЕОРИЯ

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с измененным направлением и траекторией полета). Удары по мячу в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и вперед (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего спереди мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

ПРАКТИКА

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой собиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «Ударом головой». Обманные движения «Остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановки мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

ТЕОРИЯ

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание», для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

ПРАКТИКА

Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями

Методические материалы

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы:

- FIFA AND UEFA HISTORY.
- История развития футбола в России.
- Правила игры и основные характерные особенности игры в мини-футбол.

Пособия:

- Картотека упражнений по мини-футболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе

Информационные источники.

Литература:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
2. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ.ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2000.
3. Метод.рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 2007.
4. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2000.

Интернет:

<http://www.uefa.com/> - официальный сайт. Европейская футбольная организация.

<http://www.fifa.com/> - официальный сайт. Всемирная футбольная организация.

<http://www.rfs.ru/> - Официальный сайт. Российский футбольный союз.

<http://ff.spb.ru/> - Официальный сайт. Федерация футбола Санкт-Петербурга.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ школа № 320
Приморского района
Санкт-Петербурга
(Протокол от 30 августа №1)

УТВЕРЖДЕНА
Приказ №204 от 30 августа
Директор ГБОУ школа №320
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____ /И.Б Черноус/

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей образовательной программе
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»

год обучения: 3
возраст учащихся: 13-14

срок реализации: 4 года

Разработчик программы:
Михайлов Максим Андреевич
Должность
(педагог дополнительного образования)

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы “Мини-футбол”.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы: 4 года.

Цель программы: Улучшить полученные навыки и умения индивидуальной, групповой и командной тактике игры в футбол.

Задачи 3-ого года обучения

Обучающие: Повысить уровень тактического понимания.

Развивающие: Повысить уровень игры в соответствии с требованиями современного детского футбола.

Воспитательные: Повысить уровень личного отношения и ответственности к игровому процессу.

Условия набора: Прием детей в объединение проводится на добровольной основе, с предъявлением специальных требований, после собеседования с родителями, отсутствии медицинских противопоказаний и просмотра тренером-педагогом.

Воспитательные:

- будут знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье;
- узнают, как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- узнают правила игры в мини-футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- Знать правила проведения соревнований;

Обучающие:

- Провести специальную разминку по мини-футболу
- Овладеют основами техники игры в мини-футбол;
- Овладеют основами судейства в мини-футбол;
- Смогут составить график соревнований в личном зачете и определить победителя;

Развивающие:

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость;
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- Разовьют коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Календарно-тематическое планирование
3-ого обучения**

№ п/п	Дата	Факт	Тема	Кол-во часов	Форма контроля
1.			Техника безопасности на занятиях. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Опрос
2.			Контроль физического развития.	2	Сдача нормативов.
3.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	Наблюдение.
4.			Физическая подготовка. Квадрат. Футбол.	2	Наблюдение.
5.			Физическая подготовка. Контроль мяча. Футбол.	2	Наблюдение.
6.			Физическая подготовка. Футбол.	2	Наблюдение.
7.			Физическая подготовка. Квадрат. Футбол.	2	Наблюдение.
8.			Физическая подготовка. Футбол.	2	Наблюдение.
9.			Физическая подготовка. Контроль мяча. Футбол.	2	Сдача нормативов.
10.			Физическая подготовка. Футбол.	2	Наблюдение.
11.			Отработка техники передвижения и владения мячом. Передвижение спиной. Удары по мячу.	2	Сдача нормативов.
12.			Соревнования в группе.	2	Наблюдение.
13.			Остановка катящегося мяча. Бег в сочетании с ходьбой. Групповые соревнования.	2	Наблюдение.
14.			Удары по неподвижному мячу.	2	Наблюдение.
15.			Отработка ударов по мячу. Квадрат.	2	Наблюдение.
16.			Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
17.			Общеразвивающие упражнения с мячом. Ручной мяч.	2	Наблюдение.

18.		Товарищеская игра.	2	Наблюдение.
19.		Общеразвивающие упражнения. Эстафета.	2	Наблюдение.
20.		Ведение мяча по центру с ударом в створ ворот. Изучение новых технических приемов.	2	Наблюдение.
21.		Ведение мяча по центру с ударом в створ ворот. Изучение новых технических приемов.	2	Наблюдение.
22.		Групповые соревнования.	2	Наблюдение.
23.		Силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников. Удары по мячу.	2	Наблюдение.
24.		Силовые упражнения. Ведение мяча с активным сопротивлением защитников. Удары по мячу. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
25.		Развитие координационных способностей. Удары по воротам. Квадрат.	2	Наблюдение.
26.		Изучение позиционного нападения. общеразвивающие упражнения.	2	Наблюдение.
27.		Полоса препятствий. Удары по мячу.	2	Наблюдение.
28.		Отработка передач в движении. Отбор мяча плечо в плечо.	2	Сдача нормативов.
29.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
30.		Развитие гибкости. Старты из различных положений. Футбол.	2	Наблюдение.
31.		Контроль физического развития.	2	Наблюдение.
32.		Отработка тактики свободного нападения.	2	Наблюдение.
33.		Отработка тактики свободного нападения.	2	Наблюдение.
34.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка.	2	Наблюдение.
35.		Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
36.		Групповые соревнования.	2	Наблюдение.
37.		Соревнования в группе.	2	Наблюдение.
38.		Удары по воротам из стандартных положений.	2	Наблюдение.
39.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. Изучение технических приемов. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
40.		Остановка мяча. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
41.		Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
42.		Обучение финтам. Квадрат.	2	Наблюдение.
43.		Эстафета. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
44.		Скоростные упражнения. Удары по мячу.	2	Наблюдение.
45.		Изучение техники игры вратаря. Отбор мяча перехватом.	2	Наблюдение.
46.		Ввод мяча. Чеканка. Квадрат.	2	Наблюдение.
47.		Тактическая подготовка. Эстафета. Двусторонняя учебная	2	Наблюдение.

	игра.		
48.	Эстафета. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
49.	Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	Наблюдение.
50.	Ручной мяч. Футбол.	2	Наблюдение.
51.	Игры, развивающие физические способности.	2	Наблюдение.
52.	Развитие координационных способностей.	2	Наблюдение.
53.	Ведение мяча с ударом по воротам. Квадрат. Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
54.	Элементы акробатики. Футбол.	2	Наблюдение.
55.	Элементы акробатики. Футбол.	2	Наблюдение.
56.	Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
57.	Изучение финтов. Футбол.	2	Наблюдение.
58.	Изучение финтов. Футбол.	2	Наблюдение.
59.	Удары с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Футбол.	2	Наблюдение.
60.	Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
61.	Остановка катящегося мяча. Футбол.	2	Наблюдение.
62.	Бег с ходьбой. Футбол.	2	Наблюдение.
63.	Общеразвивающие упражнения в парах.	2	Наблюдение.
64.	Старты из различных положений. Футбол.	2	Наблюдение.
65.	Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
66.	Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
67.	Групповые соревнования.	2	Сдача нормативов
68.	Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
69.	Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
70.	Двусторонняя учебная игра.	2	Наблюдение.
71.	Двусторонняя учебная игра.	2	
72.	Двусторонняя учебная игра.	2	

Содержание дополнительной образовательной программы

Третьего года обучения.

Содержание программы (для четвертого года обучения)

1. Теоретическая подготовка.

ТЕОРИЯ

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 режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований.

Противопоказания к массажу.

ПРАКТИКА

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

1. Исключайте резко стопорящую подготовку.
2. Во время занятий на улице при сильном ветре, пониженной температуре, повышенной температуре, повышенной влажности разминку проводить более интенсивно.
3. Спортивная обувь должна соответствовать залу или улице.
4. Знать правила оказания первой помощи.
5. Следить за дисциплиной на занятиях.
6. Проводить инструктаж.

Физическая подготовка

ТЕОРИЯ

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

Команды для управления строем. 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 движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты шеи в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, прыжки 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 с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

ПРАКТИКА

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвигание на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением силы рывка, количества повторений и сокращением интервалов между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Специальная физическая подготовка.

ТЕОРИЯ

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

ПРАКТИКА

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег задом наперед и т.п.

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком).

Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

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

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6 - минутный и 12 - минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Ручной мяч.

Техническая подготовка.

ТЕОРИЯ

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары носком и пяткой. Удары с полудета. Удары правой и левой ногой.

Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с измененным направлением и траекторией полета). Удары по мячу в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и вперед (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего спереди мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

ПРАКТИКА

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом

Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой собиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «Ударом головой». Обманные движения «Остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча».

Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановки мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.

Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с

падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

Тактическая подготовка

ТЕОРИЯ

Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание», для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

ПРАКТИКА

Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу.

Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Методические материалы

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы:

- FIFA AND UEFA HISTORY.
- История развития футбола в России.
- Правила игры и основные характерные особенности игры в мини-футбол.

Пособия:

- Картотека упражнений по мини-футболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе

Информационные источники.

Литература:

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
2. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ.ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2000.
3. Метод.рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 2007.
4. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2000.

Интернет:

<http://www.uefa.com/> - официальный сайт. Европейская футбольная организация.

<http://www.fifa.com/> - официальный сайт. Всемирная футбольная организация.

<http://www.rfs.ru/> - Официальный сайт. Российский футбольный союз.

<http://ff.spb.ru/> - Официальный сайт. Федерация футбола Санкт-Петербурга.