

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 581 с углубленным изучением
технологии
Приморского района
Санкт-Петербурга

Принято
педагогическим советом
ГБОУ школы № 581

протокол № 42
от « 31 » 08 2018

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ №581



Меиссе И.О.

2018

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст детей: 7-14 лет
Срок реализации: 2 года

Составитель:
Иванов Михаил Валерьевич,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2018

Пояснительная записка.

Мини-футбол – вид спорта, в первую очередь способствующий удовлетворению двигательной активности младших школьников и подростков. Занятия мини-футболом обеспечивают профилактику гиподинамии, а так же содействуют физическому развитию организма детей. Организационно занятия по мини-футболу можно проводить в спортивном зале и на пришкольных спортивных стадионах. Вместе с тем, мини-футбол как игра коллективная формирует такие качества школьников как взаимопонимание, взаимопомощь, умение договариваться, подчинение своих личных желаний и притязаний коллективному результату, успеху

Направленность программы:

- физкультурно-спортивная, спортивно - оздоровительная
- реализация лично ориентированного подхода и пресоницированного сопровождения процесса освоения занимающимися правил и приемов спортивной коллективной игры мини-футбола

Актуальность:

- необходимость привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей и пропаганды здорового образа жизни. Мини-футбол оказывает оздоровительное влияние на организм ребенка, поскольку занятия по данному виду спорта при благоприятных погодных условиях проводятся на свежем воздухе, что обеспечивает обогащение кислородом всех структур тканей организма человека. Благодаря систематическим занятиям по данному виду спорта школьники не только оздоравливаются, но и развивают личностные качества - воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы, развитие организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу; подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу

Отличительная особенность:

Занятия по данной программе индивидуально дифференцированы. Хорошо подготовленные дети могут совершенствовать свое мастерство в технике специальной, физической, тактической подготовки, готовиться и участвовать в соревнованиях высокого ранга. Дети, требующие поддержки и корректировки здоровья - оздоравливаются, используя воздействие свежего воздуха на организм человека при выполнении физических упражнений. Дети, которым просто интересно играть в коллективе одноклассников в свободное от уроков время находят для себя увлекательное и полезное занятие.

Педагогическая целесообразность:

- формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Цель:

Развитие личности ребенка, способного к спортивному самовыражению и оздоровлению через развитие навыков коллективной игры в мини-футбол

Задачи:

Обучающие задачи:

- Совершенствовать технику игры в мини-футбол
- Сформировать специальные понятия по мини-футболу
- Познакомить с историей мини-футбола и правилами игры

Развивающие задачи:

- Развивать внимание, мышление, умения ориентироваться в пространстве

Воспитательные задачи:

- Воспитать стойкий интерес к игре в мини-футбол;
- Воспитать спортивно волевые качества
- Воспитать черты спортивного характера

Возраст детей: от 7 до 14 лет

Условия реализации дополнительной образовательной программы.

В обучение принимаются все желающие не зависимо от уровня подготовки и не имеющие специальной подготовки.

- Программа рассчитана на 2 года обучения (72 часа в год)

Режимы занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу или 1 раз в неделю по 2 часа

Форма организации детей: групповая

Формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные
- контрольно-испытательные
- тесты
- беседы
- соревнования

Ожидаемые результаты и способы их проверки

К концу обучения учащиеся будут:

знать:

- правила игры в мини-футбол
- основы судейства
- историю возникновения мини-футбола
- гигиенические требования при игре в мини-футбол
- основы техники игры в мини-футбол
- режим дня и тренировки спортсмена
- основные роли различных видов физических упражнений в

формировании скоростных и силовых качеств игрока

уметь:

- выполнять упражнения физической подготовки
- передачу мяча ногой
- выполнять элементы технической подготовки

Способы проверки получаемых знаний, умений и навыков

- Наблюдение
- Анкетирование
- Контрольные занятия
- Соревновательная деятельность

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Открытое занятие.
- Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах.
- Участие в соревнованиях.

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие. История мини-футбола	2	2	
2	Общая физическая подготовка	8	1	7
3	Специальная физическая подготовка	12	1	11
4	Техническая подготовка	22		22
5	Тактическая подготовка	8	1	7
6	Теоретическая подготовка	2	1	1
7	Учебные и тренировочные игры	10		10
8	Участие в соревнованиях	6		6
9	Итоговое занятие	2		2
	Итого	72	6	66

Содержание

Тема №1 Вводное занятие.

Теория. Знакомство с местом занятий (спортивным залом, спортивной площадкой), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Знакомство занимающихся с историей возникновения футбола.

Тема №2 Общая физическая подготовка.

Теория. Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений направленных на общую физическую подготовку. Ознакомление с правилами различных игр.

Практика:

- Гимнастические упражнения. Для верхнего и нижнего плечевого пояса, для мышц шеи, ног на расслабления и восстановления дыхания, координацию.

- Акробатические упражнения. Кувырки, стойки, перекаты, повороты.

- Легкоатлетические упражнения. Бег на короткие дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки.

- Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Не дай мяч водящему», «Салки», «Снайпер».

Беговые эстафеты, преодоление препятствий, метание мяча в цель и на дальность.

- Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол

Тема №3 Специальная физическая подготовка.

Теория. Меры предупреждения несчастных случаев и травм при проведении упражнений, направленных на специальную физическую подготовку. Правила и особенности выполнения упражнений.

Практика.

- Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.

- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча, прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте, жонглирование мяча различными частями тела.

- Упражнения на развития выносливости. Кросс, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

Тема №4 Техническая подготовка.

Теория. Особенности полета мяча при ударе различными частями стопы. Способы выполнения удара по мячу различными частями тела. Способы остановки мяча. Особенности ведения мяча в различных направлениях. Специфика выполнения финтов. Отбор мяча и его значение. Техника и специфика игры вратаря.

Практика.

- Удары по мячу левой и правой ногой: различными частями стопы, по статичному и катящемуся мячу, слета, предавая мячу различные вращения.

- Удары по мячу головой: в прыжке, движении, статичном положении, серединой лба, боковой частью лба (все упражнения выполняются на точность).

- Обработка мяча: внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью - на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий.

- Ведение мяча различными частями стопы: левой и правой ногой (поочередно), по прямой, меняя направления передвижения и скорость выполнения.

- Обманные движения (финты). Показать ложный замах ногой для сильного удара – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком. При ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

- Отбор мяча: в единоборстве с противником, отбор на опережении, выбор момента для отбора мяча, выпады и подкаты.

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии: из положения ноги вместе и с шага, на точность под левую и правую ногу, на дальность.

- Техника игры вратаря: основная стойка, передвижение в воротах, ловля катящегося и летящего мяча, игра на выходах, отбивание руками, кулаками, пальцами рук.

- Упражнения на видения поля: выполнение упражнений по зрительному сигналу, ведение мяча на ограниченном пространстве и одновременное наблюдение за партнерами

- Групповые действия: выполнение своевременной передачи в ноги, на свободное место, под удар. Комбинация «игра в стенку». Комбинации в парах: «стенки», «скрещивания».

Тема №5 Тактическая подготовка.

Теория.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Правильное расположение на футбольном поле. Реакция на действие партнеров и соперника. Особенности игры при различных тактических схемах.

Практика:

- Начало и развитие атаки из стандартных положений
- Отработка навыков вбрасывания мяча из-за боковой линии.
- Отработка различных вариантов реакций на действия партнеров и соперника.
- Отработка особенностей игры при различных тактических схемах.

Тема №6 Теоретическая подготовка

Теория. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Современная интерпретация правил

Тема №7 Учебные и тренировочные игры

Практика: Контрольные матчи и соревнования.

Тема №8 Участие в соревнованиях

Практика. Проведение соревнований согласно календарному плану.

Программа второго года обучения отличается от программы первого года обучения тем, что занятия направлены на развитие навыков учащихся которые были сформированы у них в ходе освоения программы первого года обучения. Что в свою очередь позволяет им осваивать технические приемы игры в мини-футбол на более сложном уровне

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	2	
2	Общая физическая подготовка	8	1	7
3	Специальная физическая подготовка	12	1	11
4	Техническая подготовка	22		22
5	Тактическая подготовка	8	1	7
6	Теоретическая подготовка	2	1	1
7	Учебные и тренировочные игры	10		10
8	Участие в соревнованиях	6		6
9	Итоговое занятие	2		2
	Итого	72	6	66

Содержание

1. Вводное занятие.

Теория.

Техника безопасности при проведении занятий. Современный мини-футбол.

2. Общая физическая подготовка.

Теория.

Необходимость общей физической подготовки для футболиста. Знакомство с упражнениями по общей физической подготовке на основные группы мышц.

Практика:

- Выполнение гимнастических упражнений. Упражнения с набивными мячами, упражнения на перекладине (для развития мышц рук, нижнего и верхнего плечевого пояса), гимнастической стенки (для развития мышц ног, рук, верхнего и нижнего плечевого пояса), упражнения на бревне, упражнения для мышц шеи, на расслабления и восстановления дыхания.
- Выполнение акробатические упражнения: кувырки, стойки, перекаты, повороты.
- Легкоатлетические упражнения: бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком, многоскоки, упражнения в гору и под гору.
- Подвижные игры и эстафеты: «Ловец и перехватчик», «Игра в четырех зонах», «Через квадрат», беговые эстафеты с преодолением препятствий, метание мяча в цель и на дальность.
- Спортивные игры: лапта, волейбол, баскетбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория.

Необходимость специальной физической подготовки для подготовки футболиста. Знакомство с упражнениями по специальной физической подготовке на основные группы мышц.

Практика.

- Упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.
- Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела.
- Упражнения на развития выносливости. Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 10-20 мин.

4.Техническая подготовка.

Теория.

Необходимость освоения технической и тактической подготовки для обучения игре в футбол. Знакомство с основными техническими и тактическими принципами подготовки футболиста.

Практика.

- Освоение техники и тактики передвижения. Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.

- Удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом. Правила и способы нанесения удара ногой слёта.

- Обработка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

- Ведение мяча. Ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

- Обманные движения (финты). После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.

- Отбор мяча. Перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперником, обучение умению выбрать момент для отбора мяча, отбор в подкате.

- Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, ввод мяча рукой, выбивание мяча с земли и с рук.

5. Тактическая подготовка.

- Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча, индивидуальные действия с мячом, групповые действия, командные действия.
- Тактика защиты. Индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.
- Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах, уметь организовать построение стенки перед пробитием штрафного и свободного ударов, игра на выходах.

6. Теоретическая подготовка.

Правила игры и судейства в футболе.

Теория.

Знакомство с разметкой футбольного поля, размером футбольного поля, размером и весом футбольного мяча, шириной и высотой футбольных ворот. Значение жестов судьи. Общие положения правил судейства в футболе.

Практика.

Применение знаний судейства и правил игры во время тренировочных занятий.

7. Учебные и тренировочные игры.

Теория.

Классификация, уровни соревнований и турниров по футболу. Значение для занимающихся контрольных игр и соревнований. Планирование проведения контрольных игр и соревнований.

Практика. Участие в контрольных играх и соревнованиях.

Тестирование

8. Участие в соревнованиях различного уровня.

Методическое обеспечение образовательной программы

№ п/п	Тема	Форма организации занятия	Методы и приемы	Используемый материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	беседа, инструктаж	<u>методы:</u> словесные, наглядные <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инструкции, наглядные пособия	проверка знаний
2	Общефизическая подготовка	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
3	Специальная подготовка	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
4	Техническая подготовка	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения

					упражнений
5	Тактическая подготовка	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
6	Имитационные упражнения	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
7	Игровая подготовка	беседа, практическое занятие	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические <u>приемы:</u> объяснение, демонстрация	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, непосредственный контроль выполнения упражнений
8	Контрольное тестирование	беседа, практическое занятие, открытое занятие, соревнование	<u>методы:</u> словесные, наглядные, практические, соревновательные <u>приемы:</u>	методические пособия, инвентарь	проверка знаний, наблюдение, контрольное тестирование, соревнования

			объяснение, демонстрация		
9	Итоговое занятие	беседа	<u>методы:</u> словесные, <u>приемы:</u> объяснение	журнал посещения, протокол контрольных тестирований	подведение итогов

Материально- техническое обеспечение

- ровная площадка на открытом воздухе, которая должна содержаться в чистоте, без посторонних предметов (Школьный стадион).

- в спортивном зале - ровный пол, батареи расположенные в нишах под окнами должны быть защищены деревянными решетками. Площадь для каждого занимающего не должна быть менее 4 м.кв.

- спортивные снаряды и оборудование: мячи, фишки, стойки, ворота (футзальные, хоккейные и стандартные). Х/б форма (шорты, футболка, носки, щитки, гетры), легкая спортивная обувь (кроссовки), манишки разного цвета. Комплекты оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

Список литературы для педагога:

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2003.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2003.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 2007.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 2002.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 2009.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2006.
7. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
8. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 2003.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 2006.

10. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
11. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
12. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Список литературы для обучающихся:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 2003.
2. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 2003.
3. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 2006.
4. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 2005.
5. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 2007.

Дидактический материал.

- газеты: Спорт уик-энд, Спорт-Экспресс, Советский спорт, Еженедельник «Футбол»; спортивные журналы. - DVD с методическими материалами

- DVD с играми по футболу

- материалы сайтов ff/spb/ru mini-futbol
shkolu, eurosport.ru, sportbox.ru, UEFA.com, FIFA.com.