******

***Пояснительная записка***

В последние годы все большую популярность среди учащихся приобретают
разнообразные подготовительные игры, упрощенное содержание которых делает доступным
раннее знакомство с рядом спортивных игр. Именно такой игрой является футбол, игра неприхотливая по своей организации и одновременно увлекательная. Практически под нее можно приспособить любой физкультурный зал, баскетбольную площадку и даже поляну или лужайку.

Важное преимущество мини-футбола еще и в том, что он не ограничивается лишь ролью ознакомления учащихся младшего и среднего возраста с азами большого футбола, а вовлекает в ряды своих активных почитателей старшеклассников и даже учащихся средних специальных учебных заведений.

Это объясняется тем, что, несмотря на свою простоту, мини-футбол обладает рядом интереснейших особенностей, делающих эту игу по-своему своеобразной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях (а это приятно); во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов (а это тоже интересно); в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая оборонять свои ворота и атаковать чужие. Добавим, что при игре в зале мяч практически все время находиться в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок (это повышает зрелищность состязания).

*Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу* составлена в соответствии с Законами Российской Федерации и Республики Коми "Об образовании", Федеральным Законом "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 27.01.1992 г., Уставом МБОУДО «ЦДТ п.г.т. Войвож.

Программа является основным документом при организации образовательного процесса по мини-футболу, однако она не может рассматриваться как единственно возможный вариант организации и планирования тренировочного процесса. Особенности календаря спортивно-массовых мероприятий, организации занятий, наличие дополнительной материально-технической базы, тренажеров и специальных устройств, могут вносить коррективы в данную программу.

*Программа предназначена для:* учащихся, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в мини-футбол, педагогов дополнительного образования, тренеров-преподавателей учреждений физкультурно-спортивной направленности.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по мини-футболу отечественных специалистов, практические рекомендации по теории и методике физического воспитания, педагогике, физиологии, гиены, психологии.

При разработке обще развивающей программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации. Тем самым данная Программа не повторяет, а углубляет знания и умения учающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

***Цель и задачи Программы***

**Целью** Программы является:

***Создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения учащихся посредством регулярных занятий мини-футболом с учетом их способностей и склонностей.***

Изложенный в программе материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и *предполагает решение следующих* ***задач:***

***1.Развивающие***

*•* содействие гармоническому, физическому и духовному развитию, разносторонней физической подготовленности, укреплению здоровья занимающихся, профилактике вредных привычек и правонарушений;

***2.Воспитательные:***

* воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и
дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем командной игровой
подготовки и бойцовыми качествами спортсменов, готовых к трудовой деятельности и
защите Родины.

***3.Обучающие:***

* обучение технике и тактике футбола;
* подготовку грамотных инструкторов - общественников и судей по футболу;
* подготовку и выполнение нормативных требований по футболу.

***Характеристика Программы***

Данная Программа составлена на основе типовой программы по футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ, рекомендованной Главным управлением школ Министерства просвещения СССР.

Программа отличается от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая свой опыт работы с юными футболистами и тенденции развития мини-футбола как вида спорта, в ней существенно изменено содержание учебного материала.

Программа адаптирована под местные условия (район севера, длительность зимнего периода).

*Тип Программы -* дополнительная образовательная.

 *Направленность -* физкультурно-спортивная (по цели и содержанию).

*Вид -* модифицированная.

 *Классификация:*

* Направлена на развитие способностей учащихся, приобретение ими знаний, умений игры в
футбол.
* по возрастному принципу – разно возрастная;
* по масштабу действий - учрежденческая;
* по срокам реализации – долгосрочная (5лет).

**Организационно - педагогические основы обучения**

Состав учащихся - постоянный. Программа рассчитана в основном на мальчиков. Преимущественный возраст детей 10-14 лет.

Заниматься могут все желающие данного возраста, не имеющих медицинских противопоказаний.

Основанием для перевода учащихся является успешное усвоение программы данного года обучения. Исключение из объединения возможно по собственному желанию учащегося.

**Рекомендуемое расписание занятий**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Продолжительность занятия | Периодичность в неделю | Количество часов в неделю. |
| 1 | 2 | 3 | 6 |
| 2 | 2 | 3 | 6 |
| 3 | 2 | 3 | 6 |
| 4 | 2 | 4 | 8 |
| 5 | 2 | 4 | 8 |

Начало занятий через 1 час после окончания занятий в школе. Перерывы между академическими часами не менее 10 минут. Перерывы между занятиями 10 минут. Нормы наполняемости учебных групп:

1. год обучения - не менее 15 чел.
2. год обучения - не менее 12 чел.
3. год обучения - не менее 10 чел.
4. год обучения - не менее 10 чел.

5 год обучения- не менее 10 чел.

***Этапы реализации Программы***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения, возраст | Кол-во часов в неделю | Всего часов в год | Наполняемость группы | Число занятий в неделю |
| 1 | 6 | 216 | 15 | 3 |
| 2 | 6 |  216 | 12 | 3 |
| 3 | 8 |  288 | 10 | 4 |
| 4 | 8 |  288 | 10 | 4 |
| 5 | 8 |  288 | 10 | 4 |

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **1 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название базовой темы | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 100 | 102 |
| 3. | Техническая подготовка. | 2 | 92 | 94 |
| 4. | Психологическая подготовка. | - | 6 | 6 |
| 5. | Соревнования. | 2 | 4 | . 6 |
| 6. | Контрольные нормативы. |  | 6 | 6 |
| ИТОГО | 8 | 208 | 216 |

*Содержание*

**1. Вводное занятие "Введение в образовательную программу" (2 часа)**

**Теория:** 1. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста учащихся.

1. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского
объединения футболистов.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**2. Общая физическая и специальная физическая подготовка (102 часов)
Теория:** 1. История развития мини-футбола в п.Войвож.

• Определение понятия "игровые виды спорта" (футбол, мини-футбол, волейбол,
баскетбол).

* Достижения футболистов поселка на районных соревнованиях.
* 2. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
* Понятие об общей и специальной подготовке.
* Знакомство со спортивной терминологией.

**Практика:** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

1. Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи и туловища.
2. Комплексы упражнений в парах.
*Акробатика*
3. Перекаты назад из упора присев.
4. Кувырок вперед из упора присев.
5. Кувырок назад из упора присев.
*Легкая атлетика*
6. Медленный бег, бег приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта,
бег с ускорением.
7. "Многоскоки".
8. Прыжки в длину с места.
Подвижные игры и эстафеты
9. "Борьба за мяч", "Бой петухов", "Не давай мяч водящему", "Защита крепости".
10. Эстафеты с бегом, с переноской набивных мячей, преодоление препятствий.
*Упражнения для развития быстроты*

1. По сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений; стоя спиной, лицом, из приседа, из седа, левым и правым боком к направлению движения. *Упражнения для развития дистанционной скорости*

1. Ускорение на 15-20 м.
2. Бег между стойками.
3. Бег с резким изменением направления и скорости движения.
*Упражнения на развитие ловкости и координации движения*
4. Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).
5. Жонглирование мячом.
6. Подвижные игры "Живая цель", "Салки".

**3. Техническая подготовка (94 часа)**

**Теория: *1. Терминология в спорте (гимнастическая, футбола).***

 2. Основы техники футбола.

**Практика:** *Техника передвижения (перемещения)*

1. Бег по прямой, с изменением скорости и направления.
2. Стартовые ускорения скрестным шагом и остановки. Стартовые ускорения
приставным шагом и остановки.
3. Прыжки на одной, на двух ногах (вправо, влево, с продвижением вперед и назад),
прыжки вверх толчком двух ног с места, толчком одной и двух ног с разбега.

*Ведение мяча*

1. Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек. *Остановка мяча*

1. Остановка катящегося мяча подошвой на месте.
2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте.

*Передачи мяча*

1. Передача мяча внутренней стороной стопы на месте.
2. Передача мяча серединой подъема на месте.
*Удары по мячу ногой*
3. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы.
4. Удары по неподвижному мячу.
5. Выполнение удара после ведения-

**4. Психологическая подготовка (6 часов)**

*Введение в занятия психологических, умений и навыков(1 фаза - ознакомляющая)*

1. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения
внимания.
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов

• Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

1. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств учащихся.
2. Развивающие игры и состязания.
3. Тренинг на ознакомление и сплочение команды.
4. Релаксационные занятия.

**6. Соревнования (6 часов)**

**Теория:** 1. Значение спортивных соревнований.

1. Структура проведения соревнований, упрощенные правила игры в мини-футбол
2. Лучшие команды и игроки города.

**Практика:** 1. Учебные и контрольные игры в мини-футбол. 2. Первенство ЦДТ по мини-футболу.

**7. Контрольные нормативы (6 часов),**

**Практика:** 1. Определение "стартового" уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название базовой темы | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| 1. | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 94 | 96 |
| 3 | Техническая подготовка. | 2 | 94 | 96 |
| 4 | Психологическая подготовка. | - | 6 | 6 |
| 5 | Соревнования. | 2 | 10 | 12 |
| 6 | Контрольные нормативы. | - | 4 | 4 |
| ИТОГО | 8 | 208 | 216 |

**Содержание.**

**1. Вводное занятие (2 часа)**

**Теория:** 1. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы учебной группе, перспективами роста учащихся.

1. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского
объединения футболистов.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Практика:** 1. Общеразвивающие упражнения (для мышц туловища, рук, ног, шеи). 2. Специализированные эстафеты, игры.

**2. Общая физическая и специальная физическая подготовка (96 часа)
Теория: 1. Понятие об общей и специальной физической подготовке.**

2. Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия (быстрота,
гибкость, ловкость, выносливость).

3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
**Практика:** Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

1. Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные группы мышц (рук, ног, шеи и туловища).

 *Акробатика*

1. Перекаты в стороны.
2. Кувырок вперед, назад из упора присев.
3. Мосты.
*Легкая атлетика*
4. Бег с ускорением. Повторный бег. Бег в медленном темпе.
5. Прыжки через препятствия. Прыжки на двух ногах "Кенгуру". Прыжки на двух ногах с
 подтягиванием коленей к груди. Прыжки со скакалкой.

*Упражнения для развития быстроты*

 1. Бег 10-15 метров из различных исходных положений - сидя лицом, правым (левым) боком, лежа на спине (животе). Ускорение на 15-30 метров (без мяча, с мячом). Бег спиной вперед,

 скресным или приставным шагом.

 *Упражнения на развитие ловкости*

 1.Передвижение с ведением мяча, обводкой и ударами по мячу.

2.Эстафеты с элементами акробатики (кувырки вперед с переходом на быстрый бег,
ведение мяча, обводки и т.д.).

3.Прыжки вверх с места, с разбега, выполняя удары головой по мячу, подвешенному на
различной высоте.

*Подвижные игры и эстафеты*

1. Эстафеты с элементами спортивных игр.
2. Эстафеты с элементами игры в мини-футбол.
3. Подвижные игры (с предметами и без предметов).
*Спортивные игры*

1. Баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам)

**3.Техническая подготовка (96 часа)**

**Теория: *1. Развитие футбола в Сосногорском районе:***

* Лучшие команды и игроки Сосногорского района.
* Достижения футболистов Сосногорского района в соревнованиях.

2. Предупреждение травматизма:

* причины травм и их профилактика;
* оказание первой медицинской помощи.

3. Классификация техники футбола (техника передвижения, прыжки, остановка).
**Практика: *Техника передвижений (перемещений)***

1. Бег с изменением скорости и направления.
2. Стартовое ускорение скрестным шагом и остановки.
3. Стартовое ускорение приставным шагом и остановки.
4. Прыжки на одной ноге вправо, влево, с продвижением вперед и назад.
5. Прыжки вверх толчком двух ног с места.

*Ведение мяча*

1. Ведение мяча серединой подъема и носком.
2. Ведение мяча ранее изученными способами, изменяя скорость передвижения с
обводкой препятствий - стоек, барьеров.

*Остановка мяча*

1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося
мяча.
2. Остановка летящего мяча бедром.
3. Обучение погашению скорости полета мяча.
*Передача мяча*
4. Внутренней стороной стопы на месте.
5. Передача носком на месте.
6. Передача мяча серединой подъема на месте.
*Удары по мячу ногой*
7. Удары по мячу внутренней стороной стопы на месте.
8. Удары серединой подъема по неподвижному мячу.
9. Удары по мячу носком, пяткой назад.

**4. Психологическая подготовка (6 часов)**

*Введение в занятия психологических умений и навыков(1 фаза* - *ознакомляющая) -продолжение*

1. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения
внимания, умение устранять стресс, развитие уверенности, повышение мотивации.
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов.

• Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического
мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

1. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств учащихся.
2. Развивающие игры и состязания.

5.Тренинг на ознакомление и сплочение команды.

6.Релаксационные занятия.

**5. Соревнования (12 часов)
Теория: *Правила мини-футбола:***

* Размеры площадки, ворот.
* Размеры и вес мяча.
* Составы команд.
* Правила игры т- нарушения.
**Практика:** 1. Товарищеские игры.

**6. Контрольные нормативы (4 часа)**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

 **учебно-тематический план**

**3 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Название базовой темы | Количество часов |
| теория | практика | всего |
| Л. | Вводное занятие | 1 | 2 | 3 |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка. | 2 | 122 | 122 |
| 3. | Техническая подготовка. | 2 | 104 | 106 |
| 4. | Тактическая подготовка | 2 | 25 | 27 |
| 5. | Психологическая подготовка. | - | 9 | 9 |
| 6. | Соревнования. | 2 | 13 | 15 |
| 7. | Контрольные нормативы. | - | 6 | 6 |
| ИТОГО | 9 | 279 | 288 |

 *Содержание.*

**1. Вводное занятие - 3 часа**

**Теория:** 1. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста учащихся.

1. Получение информации о каждом учащемся группы, рассказ о себе, традициях детского
объединения футболистов.
2. Техника безопасности на учебно- тренировочных занятиях.

**Практика:** 1. Общеразвивающие упражнения (для мышц туловища, рук, ног, шеи). 2. Специализированные эстафеты, игры.

**2.. Общая и специальная физическая подготовка (122час)**

 **Теория:** 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

1. Значение разминки для футболиста.
2. Роль физической подготовки в достижении высоких спортивных результатов.
**Практика:** *Общие развивающие упражнения*
3. Комплекс общеразвивающих упражнений корригирующей
направленности на отдельные группы мышц.
4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.
*Упражнения с сопротивлением*
5. Упражнения в парах - повороты, наклоны туловища, сгибание и разгибание рук,
перетягивание, перенос партнера на спине.
6. Игры с элементами сопротивления.
*Акробатика*
7. Кувырок вперед из 2-3 шагов разбега.
8. Кувырок вперед прыжком с места.
9. Переворот в сторону с разбега (колесо).
10. Кувырки в сторону через правое (левое) плечо.
*Легкая атлетика*

1.Бег 10 минут в медленном темпе. Повторный бег 7 х 30 м, 5 х 20 м. Рывки на 5 -7
метров.

2.Прыжки в длину с места. Тройной прыжок с места.
*Упражнения для развития быстроты*

1. Бег с максимальной скоростью на 10-15 метров из разных исходных положений, с
изменением направления.
2. Челночный бег 2x10 метров, 4x5 метров, 2x15 метра, 4x10 метров.
3. Ведение мяча - рывок с мячом - остановка — рывок с мячом в другом направлении.
4. Изменение способов бега, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед.
5. Бег "зигзагом" вправо и влево на отрезках 7+7+7 метров.
6. Бег по прямой, с изменением направления по сигналу тренера.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств*

1. Подскоки и прыжки (вперед, назад, в полуприседе, с продвижением вперед) с
отягощением.

1. Прыжки на одной (на двух) ногах с отягощением, преодолевая препятствия.
2. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжести.
*Упражнения на развитие ловкости*
3. Прыжки вверх с поворотом на 90, 180 градусов с ударом по мячу ногой (головой).
4. "Жонглирование" мячом.
*Упражнения для развития выносливости*

1. Двусторонние тренировочные игры (с увеличенной продолжительностью времени), когда одна или обе команды играют в уменьшенном составе. *Подвижные игры и эстафеты*

1. Игры с преодоление препятствий, переноски тяжести, прыжками.
2. Эстафеты с элементами мини-футбола.
*Спортивные игры*

1. Баскетбол, ручной мяч, волейбол, регби по упрощенным правилам.

**3. Техническая подготовка (106 часов)**

**Теория:** 1. Классификация техники владения мячом: ведение, остановки, удары.

1. Эффективность и целесообразность применяемых приемов.
2. Основные понятия спортивной терминологии.
**Практика:** Техника передвижений без мяча
3. Бег по прямой, изменяя скоробь и направления.
4. Стартовое ускорение скресным шагом и остановки.
5. Стартовое ускорение приставным шагом и остановки.
6. Прыжки на одной ноге вправо, влево, с продвижением вперед и назад.
7. Прыжки вверх толчком двух ног с места.
*Удары по мячу головой*
8. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево, направо.
9. Удары на точность и дальность.
*Ведение мяча*
10. Совершенствованием ведение мяча серединой подъема и носком ноги.
11. Ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, смену
направления и ритм, выполняя обводку и рывки, используя при этом стойки и сопротивление
противоборствующей стороны.

*Передача мяча*

1. Внутренней стороной стопы на месте.
2. Передача носком на месте.
3. Передача мяча серединой подъема на месте.

*Остановка мяча*

1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося
мяча.
2. Остановка летящего мяча бедром.
3. Обучение погашению скорости полета мяча.
*Удары по мячу ногой*
4. Удары по мячу внутренней стороной стопы на месте.
5. Удары серединой подъема по неподвижному мячу.
6. Удары по мячу носком, пяткой назад. ,

**4. Тактическая подготовка** (**27 часов)**

**Теория:** 1. Основные функции игроков (вратаря, защитника, нападающего). **Практика:** *Индивидуальная и командная тактика*

1. Тактическое расположение вратаря при атаке соперника, при стандартных
положениях.
2. Тактическое расположение защитника при индивидуальном отборе мяча.
3. Тактическое расположение нападающего при атаке и обороне.
4. Тактическое взаимодействие игроков обороны и атаки в игре.

**5. Психологическая подготовка. (9 часов)**

*Практика психологических умений и навыков(2 фаза -
изучение методов и способов овладения)*

1.Тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания,
умение устранять стресс, развитие уверенности, повышения мотивации.

2.Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов

* Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического
мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
* Упражнения на повышение вестибюлярной устойчивости (представленных в ощущениях
равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
* Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному
согласованию.
* Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению
внимания.
1. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств учащихся.
2. Развивающие игры и состязания.
3. Тренинг на сплочение команды.
4. Релаксационные занятия.

)

**6. Соревнования -(15 часов)
Теория:** 1. История футбола России:

* Лучшие команды.
* Лучшие игроки.
* Выступление сборной команды России на международном уровне.
1. Просмотр видеоматериалов по истории мини-футбола в России.
2. Правила мини-футбола:
* Состав судейской бригады.
* Предупреждения, удаления игроков.
* Понятия о свободном и штрафном ударе.

**Практика:**

1. Товарищеские игры.

2. Первенство района по мини-футболу.

**7. Контрольные нормативы (6 часов)**

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**4 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Название базовой темы | Количество часов |  Всего | |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 104 | 106 |
| 3 | Техническая подготовка | 2 | 100 | 102 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 26 | 28 |
| 5 | Инструкторская и судейская подготовка | 2 | 8 | 10 |
| 6 | Соревнования |  | 34 | 34 |
| 7 | Контрольные нормативы |  | 6 | 6 |
| ИТОГО | 10 | 278 | 288 |

 **Содержание.**

**1. Вводное занятие "Введение в образовательную программу" (2 часа)**

**Теория:** 1. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста учащихся.

1. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского
объединения футболистов.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Практика:** 1. Общеразвивающие упражнения (для мышц туловища, рук, ног, шеи).

 2. Специализированные эстафеты, игры.

**2. Общая физическая и специальная физическая подготовка (106 часов)
Теория:** 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

1. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена.
2. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке футболистов.
**Практика:** *Общие развивающие упражнения с предметами и без предметов*
3. Комплексы общеразвивающих упражнений корригирующей направленности на
отдельные группы мышц (руки, ноги, шея, туловище).
4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.
*Акробатика*
5. Кувырки вперед, назад с места, с разбега.
6. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.

*Легкая атлетика*

1. Бег в медленном или среднем темпе. Бег с ускорением. Челночный бег. Кросс 1000 м.
2. Прыжки в длину с места.

*Подвижные игры*

1. Специализированные эстафеты и игры

*Спортивные игры*

1. Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам.

*Упражнения на развитие силы и быстроты*

1. Упражнения направленного воздействия на отдельные группы мышц (с предметами и без
предметов, с отягощением, с сопротивлением, в парах).

2. Старты с места из различных положений: стоя, приседа, седа, упора лежа на животе и на
спине.

3. Бег с максимальной скоростью с огибанием стоек.

*Скоростно-силовая подготовка*

1. Прыжки на одной (на двух) ногах в движении.
2. Разнообразные прыжки, включая прыжки с отягощением.
3. Ходьба "гусиным" шагом.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Бег, чередующийся с многоскоками.
*Упражнения на развитие ловкости*
6. Прыжки вверх, с поворотом на 180,360 градусов с последующим ударом по мячу (ногой,
головой).
7. Бег с препятствиями.
8. Эстафеты с использованием ранее изученных технических приемов (удар по мячу,
обводка, ведение мяча и т.д.).

*Упражнения для развития специальной выносливости*

1. Бег в чередовании с ходьбой 10-15 минут.
2. Игра в "квадрат" (4 х 2)
*Упражнения на развитие гибкости*

1. Комплекс общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц (наклоны туловища, махи ногами, руками, "мост" и т.д.).

**3. Техническая подготовка (102 часа)**

**Теория:** 1. Биомеханика основных технических приемов игры в футбол.

 2.Характеристика основных технико-тактических действий в футболе (функции
игроков).

**Практика:**

*Ведение мяча*

1. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной
стопы и носком.

2. Ведение с резкими остановками и изменениями направлений.
*Остановка мяча*

1. Остановка подошвой.
2. Остановка внутренней и внешней стороной стопы.
3. Остановка серединой подъема.
4. Остановка бедром.
5. Остановка грудью.
*Передача мяча*
6. Передача мяча внутренней стороной стопы.
7. Передача мяча серединой подъема.
*Удар по мячу ногой, головой*
8. Удар носком.
9. Удар внутренней и внешней стороной стопы.
10. Удар внутренней и внешней частью подъема.
11. Удар прямым подъемом.
12. Удар пяткой.
13. Удар с места.
14. Удар по катящемуся мячу.
15. Удар в движении.
16. Удар головой с места, в прыжке, в падении.

*Обманные движения (финты)*

Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами:

1. Обманные движения без мяча.
2. Обманные движения с мячом.
*Игра вратаря*
3. Основная стойка.
4. Введения мяча в игру.
5. Ловля мяча катящегося, летящего.
6. Ловля мяча в прыжке, броске, падении.
7. Отбивание катящегося и летящего мяча.

**4. Тактическая подготовка (28 часов)**

**Теория:** 1. Характеристика основных тактических действий в футболе:

* Взаимодействие игроков в обороне, атаке.
* Взаимозаменяемость.
**Практика:** *Индивидуальная тактика*
1. Открывание.
2. Отвлечение соперника.
3. Закрывание.
4. Противодействие ведению, приему, удару.
5. Передача мяча.
6. Игра вратаря (выбор места в воротах, взаимодействия с партнерами).
*Командные тактические действия*
7. Быстрая атака.
8. Постепенное нападение.
9. Позиционное нападение.
10. Комбинации при вводе мяча из-за боковой линии.
11. Комбинации при вводе мяча от ворот.
12. Страховка.
13. Персональная оборона.
14. Зонная оборона.

**5. Инструкторско-судейская подготовка (10 часов)**

**Теория:** 1. Особенности проведения соревнований по мини-футболу.

 2. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу.
**Практика:**1. Судейство соревнований по мини-футболу среди школьников.

 2. Судейство учебно-тренировочных игр по мини-футболу.

**6. Соревнования (34 часов)**

**Теория:** 1. Значение спортивных соревнований.

1. Вспомогательные виды соревнований (показательные, контрольные, товарищеские, сокращенные)

 **Практика:** 1. Учебные, контрольные, товарищеские игры.

**7. Контрольные нормативы (6 часов)**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**5 года обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Название базовой темы | Количество часов |  Всего | |
| Теория | Практика |
| 1. | Вводное занятие | 2 |  | 2 |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 104 | 106 |
| 3 | Техническая подготовка | 2 | 100 | 102 |
| 4 | Тактическая подготовка | 2 | 26 | 28 |
| 5 | Инструкторская и судейская подготовка | 2 | 8 | 10 |
| 6 | Соревнования |  | 34 | 34 |
| 7 | Контрольные нормативы |  | 6 | 6 |
| ИТОГО | 10 | 278 | 288 |

 **Содержание.**

**1. Вводное занятие "Введение в образовательную программу" (2 часа)**

**Теория:** 1. Знакомство учащихся с образовательной программой, правилами работы в учебной группе, перспективами роста учащихся.

1. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского
объединения футболистов.
2. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**Практика:** 1. Общеразвивающие упражнения (для мышц туловища, рук, ног, шеи).

 2. Специализированные эстафеты, игры.

**2. Общая физическая и специальная физическая подготовка (106 часов)
Теория:** 1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

1. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена.
2. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке футболистов.
**Практика:** *Общие развивающие упражнения с предметами и без предметов*
3. Комплексы общеразвивающих упражнений корригирующей направленности на
отдельные группы мышц (руки, ноги, шея, туловище).
4. Упражнения на развитие гибкости и подвижности суставов.
*Акробатика*
5. Кувырки вперед, назад с места, с разбега.
6. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.
*Легкая атлетика*
7. Бег в медленном или среднем темпе. Бег с ускорением. Челночный бег. Кросс 1000 м.
8. Прыжки в длину с места.
*Подвижные игры*

1. Специализированные эстафеты и игры

*Спортивные игры*

*1.* Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам. •
*Упражнения на развитие силы и быстроты*

1. Упражнения направленного воздействия на отдельные группы мышц (с предметами и без
предметов, с отягощением, с сопротивлением, в парах).

2. Старты с места из различных положений: стоя, приседа, седа, упора лежа на животе и на
спине.

3. Бег с максимальной скоростью с огибанием стоек.
*Скоростно-силовая подготовка*

1. Прыжки на одной (на двух) ногах в движении.
2. Разнообразные прыжки, включая прыжки с отягощением.
3. Ходьба "гусиным" шагом.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Бег, чередующийся с многоскоками.
*Упражнения на развитие ловкости*
6. Прыжки вверх, с поворотом на 180,360 градусов с последующим ударом по мячу (ногой,
головой).
7. Бег с препятствиями.
8. Эстафеты с использованием ранее изученных технических приемов (удар по мячу,
обводка, ведение мяча и т.д.).

*Упражнения для развития специальной выносливости*

1. Бег в чередовании с ходьбой 10-15 минут.
2. Игра в "квадрат" (4 х 2)
*Упражнения на развитие гибкости*

1. Комплекс общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц (наклоны туловища, махи ногами, руками, "мост" и т.д.).

**3. Техническая подготовка (102 часа)**

**Теория:** 1. Биомеханика основных технических приемов игры в футбол.

2. Характеристика основных технико-тактических действий в футболе (функции
игроков).

**Практика:** *Ведение мяча*

1. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной
стопы и носком.

2. Ведение с резкими остановками и изменениями направлений.
*Остановка мяча*

1. Остановка подошвой.
2. Остановка внутренней и внешней стороной стопы.
3. Остановка серединой подъема.
4. Остановка бедром.
5. Остановка грудью.
*Передача мяча*
6. Передача мяча внутренней стороной стопы.
7. Передача мяча серединой подъема.
*Удар по мячу ногой, головой*
8. Удар носком.
9. Удар внутренней и внешней стороной стопы.
10. Удар внутренней и внешней частью подъема.
11. Удар прямым подъемом.
12. Удар пяткой.
13. Удар с места.
14. Удар по катящемуся мячу.
15. Удар в движении.
16. Удар головой с места, в прыжке, в падении.

*Обманные движения (финты)*

Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами:

1. Обманные движения без мяча.
2. Обманные движения с мячом.
*Игра вратаря*
3. Основная стойка.
4. Введения мяча в игру.
5. Ловля мяча катящегося, летящего.
6. Ловля мяча в прыжке, броске, падении.
7. Отбивание катящегося и летящего мяча.

**4. Тактическая подготовка (28 часов)**

**Теория:** 1. Характеристика основных тактических действий в футболе:

* Взаимодействие игроков в обороне, атаке.
* Взаимозаменяемость.
**Практика:** *Индивидуальная тактика*
1. Открывание.
2. Отвлечение соперника.
3. Закрывание.
4. Противодействие ведению, приему, удару.
5. Передача мяча.
6. Игра вратаря (выбор места в воротах, взаимодействия с партнерами).
*Командные тактические действия*
7. Быстрая атака.
8. Постепенное нападение.
9. Позиционное нападение.
10. Комбинации при вводе мяча из-за боковой линии.
11. Комбинации при вводе мяча от ворот.
12. Страховка.
13. Персональная оборона.
14. Зонная оборона.

**5. Инструкторско-судейская подготовка (10 часов)**

**Теория:** 1. Особенности проведения соревнований по мини-футболу.

 2. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу.
**Практика:** 1. Судейство соревнований по мини-футболу среди учащихся.

2. Судейство учебно-тренировочных игр по мини-футболу.

**6. Соревнования (34 часов)**

**Теория:** 1. Значение спортивных соревнований.

2. Вспомогательные виды соревнований (показательные, контрольные, товарищеские, сокращенные)

 **Практика:** 1. Учебные, контрольные, товарищеские игры.

**7. Контрольные нормативы (6 часов)**

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений учащихся.

***По окончании 5-го года обучения учащиеся:***

***ЗНАЮТ:***

1. О гармоническом развитии, разносторонней физической подготовленности, о профилактике вредных привычек и правонарушений.
2. О технике и тактике футбола, правилах игры.
3. Правила судейства по футболу.
4. Нормативные требования по футболу.

***УМЕЮТ:***

1.Обладают высоким уровнем командно-игровой подготовки и бойцовскими качествами спортсмена.

***Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы***

Многолетняя подготовка в мини-футболе строится на основе следующих методических требований:

* единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств,
методов организации образовательного процесса;
* неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между
которыми постепенно меняется;
* поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и
соревновательных нагрузок.

*Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.

5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по
направленности.

1. Индивидуализация тренировочного процесса.
2. Адекватные интервалы отдыха.
3. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
4. Корригирующие упражнения для позвоночника и стопы.
*Психологические средства восстановления:*
5. Организация внешних условий и факторов тренировки.
6. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
7. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения на
расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств ОФП и психорегуляции.
*Гигиенические средства восстановления:*
8. Рациональный режим дня.
9. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов.
10. Гигиенические процедуры.
11. Удобная обувь и одежда.

*Медико-биологический контроль* за состоянием здоровья юных футболистов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится один раз в год детским врачом.

Одним из условий реализации программы является наличие:

1. *Материально-технического обеспечения* процесса обучения (спортинвентарь, спортивная база).

* спортзал - 30 х 14 м;
* тренажерный зал - 20 х 5 м,
* тренажеры - 6 шт.;
* ворота-2;
* мячи - 15 шт.;
* набивные мячи - 15 шт.;
* стойки - 15 шт.;
* спортивная форма - 1 комплектов;
* скакалки - 15 шт.;
* секундомер - 1 шт.;
* гимнастические скамейки.

***Список литературы.***

 ***Для педагога:***

1. Закон Российской Федерации "Об образовании" от 13.01.1996 г., Закон Республики Коми
"Об образовании" от 11.02.1998 г.
2. Федеральный Закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от
27.01.1992 года.
3. Типовое положение о детско-юношеском клубе физической подготовки, утвержденный
приказом Гособразования СССР от 24.10.1989 года № 802.
4. Типовое положение об учреждении дополнительного образования детей от 22.02.1997г.
5. Типовая программа по футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных
школ, рекомендованная Главным управлением школ Министерства просвещения СССР.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная
Министерством образования Российской Федерации.
7. "Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования
СанПиН 2.4.4.1251-03", утвержденные Главным государственным санитарным врачом
Российской Федерации 1 апреля 2003 года.
8. Настольная книга тренера "Наука побеждать", Н.Г. Озолин, Москва, 2004 г.
9. Футбол "Самоучитель игры", А.В.Коробейник, Ростов - на - Дону, 2000 г.
10. "Юный футболист" учебное пособие для тренера, А.П.Лаптев, А.А.Сучилин, Москва,
1983 г.
11. "101 упражнение для юных футболистов", 2001 г.
12. Журнал "Дополнительное образование" № 3, 2003 "Что такое программа дополнительного
образования нового поколения?".
13. Журнал "Дополнительное образование" № 6, 2003 "Технология разработки авторской
программы дополнительного образования детей"
14. Журнал "Дополнительное образование" № 9, 2004 "О перспективах системного подхода к
проектированию образовательных программ"
15. Журнал "Дополнительное образование" № 10, 2004 "Современные требования к
программам и учебным планам".
16. Журнал "Дополнительное образование" № 7, 2003 "Педагогический мониторинг как
механизм управления качеством образования".

17. "Дополнительная образовательная программа: структура, содержание, технология
разработки" Методические рекомендации. М.Г.Сивкова, г.Сыктывкар, 2004.

 ***Для учащихся:***

1. "Футбол для мальчиков", Г.П.Михалкин, А.В.Жданкин , Изд. АСТ Москва 2000
2. "Играй в футбол", А.С. Николаевич, Поматур Москва, 1999 г.
3. "Футбол. Самоучитель игры", А.В.Коробейник Изд.Феникс, Ростов-на-Дону 2000 г.
4. Футбол "Спорт для начинающих", Д. ^рюэт, П.Мейсон, Изд. АСТ 2002 г.