ЗАПАДНОЕ ОКРУЖНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное бюджетное образовательное учреждение города Москвы

средняя общеобразовательная школа № 814

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ГБОУ школа № 814\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Москва, ул. Веерная, д.5, корпус 3

тел. (факс) (495) 442–04–84, (495) 442–56–28,

сайт: sch814z.mskobr.ru, e-mail: 814@edu.mos.ru

«Утверждаю»

Директор ГБОУ школы № 814

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Н. Иванцов

« » \_\_\_\_\_\_\_\_\_ 201 г.

**ПРОГРАММА**

**объединения дополнительного образования**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**(базовый уровень)**

Программа разработана учителем

физической культуры Лебедеым Д.И.

в соответствии с программой

для внеурочной деятельности

общеобразовательных школ.

Программа рассчитана на 3 года.

Возраст 11-17 лет.

г. Москва

2014г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по мини-футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования (базовый уровень обучения) и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе примерной программы по «Мини-футболу» авторов-составителей: Андреев С.Н.,

Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.- М.: Советский спорт,2010 год.

Рабочая программа рассчитана на 3 года обучения.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей учащихся ( мальчиков и девочек).

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу

и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и разностороннюю физическую подготовленность.

**Целью** занятий являются:

-приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

-воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;

-развивать физические качества, необходимые для овладения игрой

мини–футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки учащихся.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

В учебной группе решаются определённые **задачи**:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В ходе практических занятий учащиеся получат элементарные навыки судейства и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей учащихся.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

**Общая** физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

**Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**Личностные результаты:**

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Метапредметные результаты:**

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

 • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты:**

• планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

 • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных  игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

 • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Учебно-тематический план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Наименование тем | Количество часов | В том числе | | |
| Теория | Практика | |
| 1. | | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - | |
| 2. | | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | |
| 3. | | Техническая подготовка | 50 | 10 | 40 | |
| 4. | | Тактическая подготовка | 42 | 12 | 30 | |
| 5. | | Общая физическая подготовка | 14 | 4 | 10 | |
| 6. | | Специальная физическая подготовка | 20 | 4 | 16 | |
| 7. | | Игровая подготовка | 10 | 2 | 8 | |
| 8 | | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 | |
| 9. | | Соревнования | 4 | - | 4 | |
| 10. | | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 | |
|  | | ИТОГО: | 152 | 38 | 114 | |
| **Учебно-тематический план 2 года обучения**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Наименование тем | Количество часов | В том числе | | | Теория | Практика | | 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - | | 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | | 3. | Техническая подготовка | 40 | 10 | 30 | | 4. | Тактическая подготовка | 52 | 12 | 40 | | 5. | Общая физическая подготовка | 24 | 4 | 20 | | 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 4 | 6 | | 7. | Игровая подготовка | 10 | 2 | 8 | | 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 | | 9. | Соревнования | 4 | - | 4 | | 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 | |  | ИТОГО: | 152 | 38 | 114 |   **Учебно-тематический план 3 года обучения**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № | Наименование тем | Количество часов | В том числе | | | Теория | Практика | | 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | 1 | - | | 2. | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | 1 | - | | 3. | Техническая подготовка | 40 | 10 | 30 | | 4. | Тактическая подготовка | 52 | 12 | 40 | | 5. | Общая физическая подготовка | 24 | 4 | 20 | | 6. | Специальная физическая подготовка | 10 | 4 | 6 | | 7. | Игровая подготовка | 10 | 2 | 8 | | 8 | Инструкторская и судейская практика | 6 | 4 | 2 | | 9. | Соревнования | 4 | - | 4 | | 10. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов | 4 | - | 4 | |  | ИТОГО: | 152 | 38 | 114 |   **Краткое описание содержания программного материала.**  ***Теоретическая подготовка***  **Знакомство обучающихся друг с другом.**  **Вводное занятие.**  **Инструктаж по технике безопасности.**  **Развитие футбола в России.** Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.  **Врачебный контроль.** Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.  **Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу.** Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.  ***Общая и специальная физическая подготовка.***  **Общеразвивающие упражнения без предметов***.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.  **Упражнения с набивным мячом(1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.  **Акробатические упражнения***.* Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.  **Легкоатлетические упражнения***.* Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.  Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».  Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.  **Подвижные игры***.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.  **Спортивные игры***.* Баскетбол. Ручной мяч.  **Специальные упражнения для развития быстроты***.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.  Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .  **Специальные упражнения для развития ловкости***.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.  ***Техническая подготовка*.**  **Удары по мячу ногой***.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.  **Удары по мячу головой**.Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.  **Остановка мяча***.* Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.  **Ведение мяча***.* Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.  **Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.  **Отбор мяча.**Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.**Техника игры вратаря***.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.  Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.  Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.  Броски рукой на точность и дальность.  ***Тактика игры в футбол.***  Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.  **Упражнения для развития умения «видеть поле».**Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).  ***Тактика нападения.***  **Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.  **Командные действия***.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.  ***Тактика защиты.***  **Индивидуальные действия***.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.  **Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.  **Тактика вратаря***.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.  Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.     |  | | --- | | **Календарно-тематическое планирование (5 - 6 класс)**  **(1 год обучения)** | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. |  | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |  | |  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». |  | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». |  | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол |  | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. |  | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. |  | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Подвижные игры. |  | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. |  | |  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. |  | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. |  | |  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Общеразвивающие уражнения в парах, подтягивания. |  | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. |  | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. |  | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. |  | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. |  | |  |  | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. |  | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. |  | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. |  | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |  | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. |  | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. |  | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. |  | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. |  | |  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по синалу. |  | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. |  | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. |  | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. |  | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов |  | |  |  | Специальные упражнения. Чеканка мяча. |  | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. |  | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. |  | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. |  | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений. |  | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. |  | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. |  | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. |  | |  |  | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. |  | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. |  | |  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. |  | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. |  | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |  | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. |  | |  |  | Прием мяча различными частями тела. |  | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. |  | |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. |  | |  |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. |  | |  |  | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |  | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |  | | |  |  |  | | --- | | **Календарно-тематическое планирование (7 - 8 класс)**  **(2 год обучения)** | | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. |  | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |  | |  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». |  | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». |  | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол |  | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. |  | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. |  | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Товарищеская игра |  | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. |  | |  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. |  | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. |  | |  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. |  | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. |  | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. |  | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. |  | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. |  | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. |  | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |  | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. |  | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. |  | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. |  | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. |  | |  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. |  | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. |  | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. |  | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. |  | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов |  | |  |  | Товарищеская игра . |  | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. |  | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. |  | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. |  | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. |  | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. |  | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. |  | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. |  | |  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. |  | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. |  | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |  | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. |  | |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. |  | |  |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |  | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |  | | | | | | | | | | |
| **Календарно-тематическое планирование (9 - 10 класс)**  **(3 год обучения)** | | | | |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. |  | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |  | |  |  | Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика. |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». |  | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». |  | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. |  | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». |  | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол |  | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. |  | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. |  | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Товарищеская игра |  | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. |  | |  |  | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. |  | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. |  | |  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. |  | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. |  | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. |  | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. |  | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. |  | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. |  | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. |  | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |  | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. |  | |  |  | Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. |  | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. |  | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания. |  | |  |  | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. |  | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. |  | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. |  | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. |  | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов |  | |  |  | Товарищеская игра . |  | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. |  | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. |  | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. |  | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. |  | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. |  | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. |  | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. |  | |  |  | Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Игра на опережение, старты из различных положений. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. |  | |  |  | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. |  | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. |  | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. |  | |  |  | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. |  | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. |  | |  |  | Старты из различных положений, двусторонняя игра. |  | |  |  | Товарищеская игра. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Двусторонняя учебная игра. |  | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |  | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. |  | | | | | |

**СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-фубол (Футзал).

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 | 4,8 | 4,7 |
| д | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 | 5,5 | 5,3 |
| Бег 300 м, с | м | 66,0 | 64,0 | 62,0 | 60,0 | 58,0 |  |  |  |  |  |
| д | 68,4 | 66,2 | 64,2 | 62,0 | 61,0 |  |  |  |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 9,5 | 9,3 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 | 7,6 | 7,4 |
| д | 10,1 | 9,7 | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,6 |
| 6-минутный бег, м | м | - | - | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 | 1350 | 1400 |
| д | - | - | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 | 1100 | 1200 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 28 | 32 | 36 | 40 | 48 | 53 | 57 | 60 | 64 | 68 |
| д | 25 | 29 | 32 | 34 | 36 | 38 | 40 | 42 | 44 | 48 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 150 | 160 | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 | 200 | 220 |
| д | 130 | 135 | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 | 170 | 190 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 5,0 | 5,3 | 5,8 | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 | 8,0 | 8,4 | 8,8 |
| д | 3,4 | 3,8 | 4,2 | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 | 6,0 | 6,4 | 6,8 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 |
| д | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 | - | - | - | - | - |
| д | 3 | 4 | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |

**Примерные нормативные требования по специальной подготовке**

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

**ЛИТЕРАТУРА**

**Мини-фубол**: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.

**Андреев СЛ*.***Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

**Андреев СЛ***.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

**Максимеико И.Г***.* Планирование и контроль тренировочного про­цесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2012. - 276 с.

**Филин В.П., Фомин И.А**.Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

**Юный футболист**: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1999. - 254 с.

**Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

**Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г**. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2011.- 264 стр

**Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А**. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2010.- 86 стр.(Библиотечка тренера).