***Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 369***

***Красносельского района Санкт-Петербурга***

принято: утверждено:

Педагогическим советом ГБОУ лицея № 369 приказом № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Решение от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Директор ГБОУ Лицея № 369

протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Тхостов К.Э.

**рабочая ПРОГРАММА**

**Дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

**«Мини - футбол»**

**Год обучения 3\_**

**Группа №1;**

**Возраст учащихся: 12-14 лет**

Составитель: педагог дополнительного образования

**Матвеев Виталий Константинович**

Санкт-Петербург

2015-2016 учебный год

**Пояснительная записка**

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. 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, а также 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 привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Наше образовательное учреждение, ГБОУ лицей №369, стремится к укреплению здоровья учащихся, в том числе и через систему ОДОД спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной и рассчитана на 5 лет обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 38 недель (с учетом каникулярного времени).

**Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

**Характеристика контингента**

Уровень физической подготовки в данной группе на высоком уровне. Сформированы две команды для выступлений на соревнованиях районного и городского уровня.

**Режим занятий секции**

Тренировки проходят 3 раза в неделю:   
- Понедельник 16:30 – 18:10

- Вторник 16:30 – 18:10

- Пятница 18:10 – 19:35

В группе третьего года обучения количество учащихся составляет 12 человек.

**Ожидаемые результаты**

1. Дети должны научиться совершенствовать технические приемы и тактические взаимодействия.
2. Учиться принимать решения по ходу игры.
3. Научиться предотвращать причины травматизма при занятии мини-футболом.
4. Уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Уметь организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Формы подведения итогов реализации**

**дополнительной образовательной программы:**

**-** сдача нормативов;

**-** результативность товарищеских игр и соревнований.

**Календарно-тематическое планирование (6 – 8 класс)**

**(3 год обучения)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
|  | 3.09.15 | Выявление уровня физической подготовки детей на начало года. | 2 |
|  | 4.09.15 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 |
|  | 10.09.15 | Приседания с отягощением. Выпрыгивания. | 2 |
|  | 11.09.15 | Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 |
|  | 14.09.15 | Физ. подготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 |
|  | 17.09.15 | Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 |
|  | 18.09.15 | Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 2 |
|  | 21.09.15 | Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 2 |
|  | 24.09.15 | Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 2 |
|  | 28.09.15 | Физ. подготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 2 |
|  | 1.10.15 | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 2 |
|  | 2.10.15 | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 2 |
|  | 5.10.15 | Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема. | 2 |
|  | 8.10.15 | Подвижные игры. | 2 |
|  | 9.10.15 | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 2 |
|  | 12.10.15 | Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. | 2 |
|  | 15.10.15 | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 2 |
|  | 16.10.15 | Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. | 2 |
|  | 19.10.15 | Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол. | 2 |
|  | 22.10.15 | Товарищеская игра. | 2 |
|  | 23.10.15 | Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно. | 2 |
|  | 26.10.15 | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 2 |
|  | 29.10.15 | Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую сторону. | 2 |
|  | 30.10.15 | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 2 |
|  | 2.11.15 | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 2 |
|  | 5.11.15 | Отработка паса щечкой в парах. Футбол. | 2 |
|  | 6.11.15 | Отбор, мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. | 2 |
|  | 9.11.15 | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 2 |
|  | 12.11.15 | Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. | 2 |
|  | 13.11.15 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 2 |
|  | 16.11.15 | Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. | 2 |
|  | 19.11.15 | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 2 |
|  | 20.11.15 | Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите. | 2 |
|  | 23.11.15 | Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар. | 2 |
|  | 26.11.15 | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 2 |
|  | 27.11.15 | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 30.11.15 | Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. | 2 |
|  | 3.12.15 | Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу. | 2 |
|  | 4.12.15 | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 2 |
|  | 7.12.15 | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 2 |
|  | 10.12.15 | Вратарь: ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. | 2 |
|  | 11.12.15 | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 14.12.15 | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | 2 |
|  | 17.12.15 | Специальные упражнения. Чеканка мяча. | 2 |
|  | 18.12.15 | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 2 |
|  | 21.12.15 | Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. | 2 |
|  | 24.12.15 | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 25.12.15 | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 28.12.15 | В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника перехватом, выбиванием, толчком  плеча. | 2 |
|  | 31.12.15 | Вратарь: Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. | 2 |
|  | 11.01.16 | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 2 |
|  | 14.01.16 | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 15.01.16 | Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. | 2 |
|  | 18.01.16 | Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. | 2 |
|  | 21.01.16 | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 2 |
|  | 22.01.16 | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 2 |
|  | 25.01.16 | Ведение мяча + удар по воротам. Футбол. | 2 |
|  | 28.01.16 | Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны. | 2 |
|  | 29.01.16 | Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. | 2 |
|  | 1.02.16 | Игра на опережение, старты из различных положений. | 2 |
|  | 4.02.16 | Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка. | 2 |
|  | 5.02.16 | Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости. | 2 |
|  | 8.02.16 | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 |
|  | 11.02.16 | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 2 |
|  | 12.02.16 | Прием мяча различными частями тела. | 2 |
|  | 15.02.16 | Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. | 2 |
|  | 18.02.16 | Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. | 2 |
|  | 19.02.16 | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 25.02.16 | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 |
|  | 26.02.16 | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 2 |
|  | 29.02.16 | Старты из различных положений, двусторонняя игра. | 2 |
|  | 3.03.16 | Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол. | 2 |
|  | 4.03.16 | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 10.03.16 | Двусторонняя учебная игра. | 2 |
|  | 11.03.16 | Жонглирование мяча. Розыгрыш штрафного удара. | 2 |
|  | 14.03.16 | Свободный удар. Игра в одно касание. | 2 |
|  | 17.03.16 | Игра в одно касание. Удары в створ. | 2 |
|  | 18.03.16 | Взаимодействие в парах, тройках, игра через дом. | 2 |
|  | 21.03.16 | Игра через дом. Тактические действия в защите. | 2 |
|  | 24.03.16 | Игра через центр. Тактические действия в нападении. | 2 |
|  | 25.03.16 | Жонглирование мяча. Удар с «хода». | 2 |
|  | 28.03.16 | Удар с «хода». Пенальти. | 2 |
|  | 31.03.16 | Действие вратаря при защите и нападении. | 2 |
|  | 1.04.16 | Действия вратаря при выполнении «стандартов». | 2 |
|  | 4.04.16 | Игра вратаря. Установка «стенки» при штрафном ударе. | 2 |
|  | 7.04.16 | Розыгрыш углового удара. Учебная игра. | 2 |
|  | 8.04.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 11.04.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 14.04.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 15.04.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 18.04.16 | Жонглирование мяча. Обводка стоек. | 2 |
|  | 21.04.16 | Ведение внешним и внутренним сводом стопы. | 2 |
|  | 22.04.16 | Передачи в одно, два касания. Удары в створ. | 2 |
|  | 25.04.16 | Быстрая контратака. Выход один на один с вратарём. | 2 |
|  | 28.04.16 | Игра в защите. Отбор мяча и быстрая контратака. | 2 |
|  | 29.04.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 5.05.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 6.05.16 | Остановка мяча. Дриблинг. | 2 |
|  | 12.05.16 | Скоростно-силовые упражнения. Удары. | 2 |
|  | 13.05.16 | Скоростно-силовые упражнения. Жонглирование мяча. Удары. | 2 |
|  | 16.05.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 19.05.16 | Приём мяча, передача, удар. | 2 |
|  | 20.05.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 23.05.16 | Ведение внутренней частью стопы. Удары. | 2 |
|  | 26.05.16 | Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
|  | 27.05.16 | Приём и передача во встречных колонах. | 2 |
|  | 30.05.16 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |
|  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 |

**Список используемой литературы:**

1. Мини-фубол(футзал): 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, 2010. - 96 с.
2. Андреев СЛ*.*Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
3. Максименко И.Г*.*Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. -  Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
4. Филин В.П., Фомин И.А.Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
5. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
6. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2006.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
7. Футбол. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Под общей редакцией Хомутовского В. С. Москва. 2010г.
8. Юный футболист: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Лаптева А. П. и Сучилина А. А. Москва. «ФиС». 2007
9. Футбол: учебное пособие для тренеров. Под общей редакцией Савина С. А. Москва. «ФиС». 1999
10. Подготовка футболистов. Под общей редакцией Козловского В. И. Москва. «ФиС». 2007
11. Обманные приемы в футболе. Апухтин Б. Т. Москва. «ФиС».2009
12. Футбол: стратегия. Ганади А. Москва. «ФиС». 1991
13. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Гриндлер К. и др. Москва. «ФиС». 1996
14. Футбол: тактические действия команды. Чарльз Хьюс. Москва. «ФиС». 2009
15. Практикум футбольного арбитра. Латышев Н. Г. Москва. «ФиС». 2007
16. Правила соревнований по футболу
17. Единая Всероссийская спортивная классификация. Москва. 2011г.