

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Лаишевский детский дом»

Принята на заседании
Педагогического совета
от " 14 " 09 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор ГБУ «Лаишевский
детский дом» от " 14 " 09 2023 г.
Валиуллина Р.Х.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по мини-футболу**

Возраст обучающихся: 9-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Инструктор по физической культуре
Гайнудинова Марина Васильевна

г. Лаишево, 2023

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебный план	6
Содержание учебного плана	7
Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение Реализации программы	11
Список литературы	34
Приложение – Календарный учебный график	

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» составлена в соответствии с приказом МО и Н РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмом МО и РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»; Письмом МО и Н РФ Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11 декабря 2006 года № 06-1844. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность, педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия данного вида деятельности помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы, а именно обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей асоциального поведения и подростков.

Физкультурно-спортивная деятельность в системе дополнительного образования выступает как ведущий способ физического воспитания и развития детей посредством физической культуры и спорта.

Футбол - игра самая популярная и доступная, которая позволяет мальчикам и девочкам постигать азбуку коллективизма и товарищества, проявление воли, терпения и эмоциональной радости, способствует улучшению успеваемости, отвлекает от пустого времяпрепровождения и тяги к вредным привычкам.

Увеличение двигательной активности, занятия спортом в рамках системы дополнительного образования создадут условия для позитивных изменений в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам и повысят их интерес к занятиям физической культурой и спортом.

Направленность программы – физкультурно-спортивная направленность.

Отличительной особенностью программы является создание системы последовательного обучения мини-футболу, как прогрессивной формы.

Цель программы: создание условий для развития творчески активной, социально-адаптивной личности через физкультурно-спортивную деятельность.

Задачи программы:

Обучающие:

- Научить техническим приёмам, применяемым в игре.
- Научить практическим навыкам в области мини – футбола.
- Обучить основам индивидуальной, групповой и командной тактики и стратегии игры в мини-футбол.

Развивающие:

- Способствовать всесторонней общей и специальной физической подготовке, укреплению здоровья и закаливанию организма.
- Развивать умственные способности, быстроту, ловкость, координацию, силу и выносливость.
- Развивать мотивационную готовность к участию в соревнованиях.

Воспитательные:

- Воспитывать трудолюбие, дисциплину, коллективные навыки, уважение к товарищам, взаимопомощь, умение преодолевать трудности.
- Воспитывать активное отношение к занятиям спортом.
- Воспитывать отрицательное отношение к курению, употреблению спиртных напитков и наркотиков.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – воспитанники 9 – 16 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Продолжительность образовательного процесса, этапы: Учебные группы комплектуются по желанию воспитанников мальчиков (юношей) и девочек (девушек) в возрасте от 9 до 16 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям. Допускается формирование разновозрастных групп.

Форма занятий: (формы организации деятельности учащихся на занятии) — индивидуальная, групповая.

Режим занятий: Программа реализуется в течение 36 учебных недель с 15 сентября по 31 мая учебного года. Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку 2 занятия в неделю по 2 академических часа, 144 часа в год. Продолжительность учебного занятия 45 минут, с перерывом на 10 минут.

Структура занятия состоит из 3-х частей:

- **подготовительная** (разминочный комплекс, объяснение темы, наглядный показ);
- **основная** (выполнение поставленных задач);
- **заключительная** (подведение итогов, упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

должны знать: правила поведения на занятиях и технику безопасности в помещении и на местности, основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения; разбор и изучение правил игры в мини-футбол, роль капитана команды, его права и обязанности.

должны уметь: выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом, уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам, владеть игровыми ситуациями на поле.

Способами проверки результативности являются домашние и выездные соревнования по мини-футболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы занятий
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие (теория) Инструктаж ТБ Набор группы	10	2	8	Лекция, беседа, тестирование
2.	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол (<i>игровая практика</i>) ОФП, СФП, инструктаж ТБ	128	22	106	Лекция, показ с объяснением, самостоятельная и индивидуальная работа, педагогическое наблюдение и контроль.
3.	Контрольные испытания	6	2	4	Тестирование, самостоятельная работа.
Итого часов		144	26	118	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие (теория, 2 часа). Набор группы (практика, 8 часов)

Значение занятий спортом в жизни человека; Правила техники безопасности во время занятий мини-футболом. Дисциплина - основа безопасности во время занятий мини-футболом. Правила пользования спортивным инвентарём; спортивная одежда. Возможные травмы и их предупреждение.

2. Изучение и совершенствование техники и тактики игры в мини – футбол (игровая практика, 128 часов)

- **Учебный материал по технической подготовке для групп 7-10 лет.**

Теория. Техника передвижения:

Практические занятия. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх – вперед.

Теория. Выполнение ударов на точность после остановки.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Теория. Техника игры вратаря Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками.

Практические занятия. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке.

- **Учебный материал по тактической подготовке для групп 7-10 лет.**

Теория. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Практические занятия. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций.

Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

• **Учебный материал по технической подготовке для групп 11-16 лет.**

Теория. Техника передвижения.

Практические занятия. Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Теория. Техника владения мячом.

Практические занятия. Удары по мячу ногой. Совершенствование изученных способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость.

Обманные движения. Совершенствование обманных действий. Финт «уход» от соперника выпадом (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону). Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием мяча и остановка мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Теория. Техника игры вратаря.

Практические занятия. Совершенствование технических элементов, изученных на предыдущем этапе подготовки. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

• **Учебный материал по тактической подготовке для групп 11-16 лет.**

Теория. Тактика нападения.

Практические занятия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

Теория. Тактика защиты.

Практические занятия. Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

Групповые действия. Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

Теория. Тактика вратаря.

Практические занятия. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

3. Контрольные испытания, 6 часов.

Руководитель кружка должен следить за развитием физических качеств воспитанников, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого 2 раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам, и выявляется уровень физической подготовленности детей:

Теория. Правила выполнения контрольных испытаний.

Практические испытания. Контроль за развитием двигательных качеств:

- поднимание туловища;
- прыжки через скакалку;
- наклон к ногам сидя;
- прыжки в длину с места;
- челночный бег 3x10 м.

МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Оценка уровня развития физической и технико-тактической подготовленности

№	Наименование	Возраст		
		12	13	14
1. Общая физическая подготовка				
1.	Бег 15 м (сек)	2,7	2,6	2,5
2.	Бег 30 м (сек)	5,0	4,7	4,5
3.	Бег 60 м (сек)	9,4	9,2	8,8
4.	Бег 100 м (сек)	15,6	15,0	14,0
5.	Бег 400 м (мин)	1,20	1,15	1,10
6.	Бег 1500 м (мин)	5,55	5,45	5,35
7.	Челночный бег 10х30 м (сек)	58,0	56,0	54,0
8.	Бег 6 мин.	1300	1400	1500
9.	Подтягивание (раз)	5	6	7
10.	Десятикратный прыжок с ноги на ногу (м)	17	19	21
11.	Прыжок с места (м)	1,70	1,90	2,10
2. Специальная физическая подготовка				
1	Бег 30 м (с мячом, сек)	5,6	5,4	5,2
2	Челночный бег 30 м х 5 раз (с мячом)	33,0	31,0	29,0
3	Доставание подвешенного мяча (см)	40	45	50
4	Удары на дальность (м)	30-25	35-30	40-35
3. Техническая подготовка				
1	Удары на точность 30/40м по 10 раз	13	14	15
2	Жонглирование	70	100	130

3	Ведение 30 м, обводка 5-ти стоек через 6 м (сек)	12,0	10,5	10,0
---	---	------	------	------

2. Условия выполнения упражнений

1. Бег на 30, 300, 400 м, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 м. (Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали). Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

3. Упражнения по мини-футболу для школьников 10-12 лет

В одно касание.

В квадрате 8X8 м располагаются 4 игрока. Каждый обозначает вокруг себя круг диаметром 2 м. По сигналу игроки начинают передавать мяч друг другу по воздуху в указанном направлении. По сигналу направление передач несколько раз меняется. Если мяч направлен низом или мимо круга — это ошибка. По истечении условленного времени в игру вступает следующая четверка. Победа присуждается команде, сделавшей меньше ошибок.

В цель после прострела.

Игрок А от центрального круга ведет мяч к воротам. Приблизившись к штрафной площади, он передает мяч партнеру Б на фланг. Последний низом возвращает ему мяч под удар. Игрок А с хода сильным ударом направляет мяч в ворота. Занимающиеся периодически меняются ролями.

Точный удар.

На стене (или щите) обозначаются ворота 3X2 м. В верхних и нижних углах чертят мишени диаметром 0,5 м. Занимающиеся поочередно наносят

удары по цели с 10 м по неподвижному мячу (5 ударов левой и 5 правой). За попадание в верхние мишени 3 очка, в нижние — 1 очко. Побеждает тот, кто наберет больше очков.

Скоростной дриблинг.

На площадке на расстоянии 30 м друг от друга обозначаются линии старта и финиша. Между ними в шахматном порядке расставлены 6 кеглей. Задача соревнующихся — как можно быстрее пройти дистанцию, обводя кегли змейкой. Игрок, показавший - лучшее время, объявляется победителем.

Вбрасывание мяча.

Упражнение проводят на площадке для мини-футбола. Вратарь с мячом занимает место в штрафной площади. На противоположной стороне поля около боковых линий и перед штрафной площадью обозначаются три круга диаметром 2 м. Вратарь выполняет 6 бросков по указанным целям (по два броска в каждую). За попадание начисляют 1 очко. Затем к состязаниям приступает следующий участник. Игру можно усложнить, натянув на высоте 2 м над средней линией веревку (ленту). Побеждает вратарь, набравший больше очков.

Добить мяч головой.

Упражняются два партнера. Один из них, встав на линии ворот в 4—5 м от боковой стойки, поднимает мяч над головой и резко бросает его вниз так, чтобы мяч после отскока опустился около 6-метровой отметки. В это время другой игрок, сделав рывок из-за штрафной площади, головой резко направляет отскочивший мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

Игра в стенку.

На расстоянии 1 м от штрафной площади (напротив одной из стоек ворот) устанавливают стойку. В 5 м от штрафной площади (против другой стойки) обозначают круг диаметром 1 м. Игрок А ведет мяч из глубины поля. Войдя в круг, он передает мяч в направлении к стойке так, чтобы он не доходил до нее примерно 1 м. В это время партнер Б резко стартует из штрафной

площади к стойке, обегает ее со стороны боковой линии поля и в одно касание возвращает мяч на ход партнеру А. Тот сильно направляет мяч в ворота. Партнеры периодически меняются ролями.

Обводка стоек.

На поле в 5 м от штрафной площади устанавливают стойку. Далее через каждые 1, 2 м еще три стойки. Игроки поочередно с центра поля ведут мяч к стойкам, обводят их змейкой и с линии штрафной бьют по воротам. Вратари периодически меняют друг друга. Упражнение можно видоизменить: стойки располагают по диагонали, соединяющей 6-метровую отметку и точку пересечения боковой и средней линий поля.

Мяч в кругу.

На поле обозначают круг диаметром 12—15 м. Один из игроков с мячом располагается в центре круга, другие (без мяча) — равномерно с внешней его стороны. Центровой игрок низом передает мяч одному из партнеров. Тот возвращает ему мяч тем же приемом и т. д. Таким образом, в передачах участвуют все занимающиеся. Задача игроков, стоящих вне круга, при приближении мяча сделать рывок к мячу (внутри круга) и после этого, выполнить передачу. Суть данного упражнения в том, чтобы как можно дольше продержаться мяч, выполняя точные передачи.

4. Методические рекомендации при проведении учебно-тренировочных занятий по футболу

Возраст 8-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на учебно-тренировочных занятиях должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной

направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). На учебно-тренировочном занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 20%-упражнениями различного характера.

В силу физиологических особенностей возраст 8-10 лет не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование) показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать обучающимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения.

Начиная с 11-12 лет, когда организм ребенка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдержать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в футбол.

С учетом физиологических особенностей у детей 11-14 улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, занимающиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ научения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия

случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели-выработке стабилизированного навыка.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру.

В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Уровень практических знаний занимающихся футболом растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять должное внимание освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

5. Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+

Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+				
Равновесие	+			+	+	+	+	+	+	

Примечание: У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один-два года раньше, чем у мальчиков.

6. Конспект занятия по физкультуре «Игры с мячами: Ведение мяча между предметами с обводкой предметов»

Цель: научить ведению мяча между предметами.

Задачи:

обучающая: обучить ведению мяча средствами эстафеты.

развивающая: развивать скоростно-силовые качества.

воспитывающая: способствовать воспитанию командной борьбы, сознательную активность.

Оборудование, ТСО: свисток, секундомер, футбольные мячи, кегли.

Ход занятия

1 этап

1-2- 1-й разгибая ноги переходит в о.с., 2-й слегка отталкиваясь принимает упор о плечи партнёра; 3-4- и.п. УПР. №7

и.п.- сед спиной друг к другу взявшись под руки.

1- сед согнув ноги;

2- разгибая ноги лечь на спину партнёра, прогнуться (партнёр выполняет наклон)

3-4- и.п. 5-8- то же выполняет партнёр;

УПР. №8

и.п.- ст. спиной друг к другу взявшись под руки. 1-2- присед; 3-4- и.п.

2 этап

Основная часть: Эстафеты с мячами:

1. ведение мяча по прямой до линии решение примеров по математике.

2. ведение мяча с обводкой предметов с ударом по воротам на точность.

3. ведение мяча с обводкой предметов с ударом о лавочку.

Ведение мяча по прямой, решение примеров, за правильный ответ один балл.

Ведение мяча с обводкой предметов, за попадание от 1 до 3 баллов.

Ведение мяча с обводкой предметов, за попадание в цель 1 балл.

Должны про себя считать 60 секунд, выйти к учителю.

Подвижная игра в «мини-футбол»

Упражнения на восстановление.

Закрепление.

3 этап

Подведение итогов.

7. Общая и специальная подготовка

№	Разделы подготовки	9-11 лет	12-16 лет
Общая физическая подготовка			

1.	Строевые упражнения	<p>Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй».</p> <p>Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.</p>	<p>Продолжение обучению двигательным навыкам</p> <p>Повороты на месте кругом. Ходьба противходом.</p> <p>Ходьба по диагонали.</p>
2.	Общеразвивающие упражнения	<p>Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону.</p> <p>Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрещено. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.</p> <p>Упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.</p>	<p>Упражнения с набивными мяча-ми: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.</p> <p>Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении..</p> <p>Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.</p>

3.	Упражнения для формирования осанки	<p>Упражнения у вертикальной плоскости:</p> <p>1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.</p> <p>2. То же с подниманием на носки.</p> <p>3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс.</p>	<p>Упражнения с удержание груза на голове (вес 150-200 г). Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. Стойка на носках, ноги на одной линии.</p> <p>Приседания в положении ноги скрещено</p>
4.	Упражнения для мышц стопы	<p>Ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше); ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загибать носками); захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет; сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног набивной мяч, поднять и</p>	<p>Продолжение обучения двигательным навыкам</p>

		переставить влево, то же выполнить вправо.	
5.	Акробатические упражнения	Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке.	Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед Из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.
6.	Смешанные упражнения	Челночный бег (3x10м); бег на 30 м. Кросс без учета времени на 300 и 400 м. Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу). Метание теннисного мяча в цель. Полоса препятствий (из 10 видов упражнений) Плавание любым способом (12 или 25 м) Ходьба на лыжах 1-2 км.	
7.	Подвижные игры	Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.	
Специальная физическая подготовка			
1.	Упражнения для развития быстроты	Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу - рывки на 5 -10 м из разных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега	

		на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день-ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом».
2.	Упражнения для развития ловкости	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, Куками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
3.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок» и д.р. Вбрасывание ф\мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку; удары на дальность.

8. Викторина по мини-футболу

Мини-футбольная викторина может быть организована как самостоятельное мероприятие и как составная часть физкультурного праздника.

Чтобы она прошла организованно, следует заранее провести определенную подготовку: наметить сроки проведения, определить возрастную группу участников, форму проведения викторины, установить четкую и понятную детям систему оценки результатов и подведения итогов, подобрать в библиотеке необходимую литературу и предусмотреть для участников время на подготовку.

Ведущий объявляет условия проведения викторины, представляет членов жюри и проверяет готовность участников. Начинаются соревнования. Задается вопрос и объявляется время, отводимое на ответ (от 20 с до 1 мин). По истечении условленного времени, по сигналу ведущего ассистенты собирают листки с ответами и передают их членам жюри. Пока жюри оценивает ответы, ведущий сообщает правильный ответ на данный вопрос. Если позволяет время, он может сообщить интересные подробности, связанные с этим вопросом. Оценив ответы, жюри на специальном табло, хорошо видимом участникам и зрителям, против фамилий участников или названий команд проставляет количество баллов. Таким образом, соревнования продолжаются далее. В заключение подводятся итоги и награждаются призеры.

Примерные вопросы викторины

V-VI классы

1. Кто написал книгу «Вратарь республики»? (Леи Кассиль).
2. Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный или волейбольный? (волейбольный).
3. Сколько секунд может владеть мячом вратарь в мини-футболе на своей половине поля? (4 с).
4. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м от ворот).

5. Проводятся ли чемпионаты мира по мини-футболу? (да).
6. Какая команда стала первым чемпионом мира по мини-футболу? (сборная Бразилии).
7. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу? (да).
8. В каком году сборная России стала чемпионом Европы? (в 1999 году).
9. Насчитывается ли гол, если мяч остановился между стойками, на линии ворот? (не засчитывается).
10. Насчитывается ли гол, если он забит непосредственно с начального удара в ворота соперников? (засчитывается).
11. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе? (в сторону поля соперников).
12. Что означает аббревиатуры ЦСКА, ДЮСШ, МФК? (Центральный спортивный клуб армии, детско-юношеская спортивная школа, мини-футбольный клуб).
13. Разрешается ли в мини-футболе при отборе мяча использовать толчок плечом в плечо? (не разрешается).
14. Через сколько лет проводятся чемпионаты мира по мини-футболу? (через каждые 4 года).
15. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара? (засчитывается).
16. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами? (не разрешается).
17. Как наказывается игрок за подножку сопернику в своей штрафной площади? (назначается пенальти - 6-метровый удар).
18. Что означает жест судьи: поднятая вверх рука? (свободный удар).
19. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со свободного удара? (не засчитывается).
20. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со штрафного удара? (засчитывается).
21. Как наказывается игрок за опасную игру? (назначается свободный удар).

- в сторону провинившейся команды).
22. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника за пределами своей штрафной площади? (назначается штрафной удар в сторону провинившейся команды).
 23. Как наказывается игрок за опасное нападение на соперника в пределах своей штрафной площади? (назначается пенальти 6-метровый удар в сторону провинившейся команды).
 24. Может ли игрок, выполняющий штрафной удар, коснуться мяча дважды подряд? (не может).
 25. Какое решение принимается судьей, если мяч вышел за линию ворот от игрока обороняющейся команды? (назначается угловой удар).
 26. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение? (финт).
 27. Где должны располагаться игроки соревнующихся команд при начальном ударе? (только на своей половине поля).
 28. Сколько игроков в каждой мини-футбольной команде играют на поле? (по пять игроков).
 29. Имеют ли право одновременно по два игрока в каждой команде выполнять на поле обязанности вратаря? (не имеют права, в каждой команде на поле играет только один вратарь).
 30. Какая команда наибольшее число раз выигрывала золотые медали чемпионата России? (московская команда «Динамо»).
 31. Какие существуют виды ударов по мячу подъемом? (серединной, внутренней и внешней частью подъема).
 32. Может ли вратаря в ходе игры заменить полевой игрок? (да).
 33. Как наказывается игрок за подножку в штрафной площади соперников? (назначается штрафной удар).

VII-VIII классы

1. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей игроку? (предупреждение).

2. Кто является автором известного футбольного марша? (композитор М. Блантер).
3. В каком году и где состоялся 1 чемпионат мира по мини-футболу? (в 1989 году в Голландии).
4. В каком году и где сборная команда России стала бронзовым чемпионом мира? (в 1996 году в Испании).
5. Каков радиус центрального круга игрового поля? (3 м).
6. Каковы размеры мини-футбольных ворот по внутреннему измерению? (2х3 м).
7. В каком году и где сборная команда России стала чемпионом Европы? (в 1999 году в Испании).
8. Имеет ли право игрок, производящий начальный удар, коснуться мяча дважды подряд? (не имеет права, пока мяча не коснется любой другой игрок).
9. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно ударом с боковой линии? (не засчитывается).
10. Какое место заняла сборная команда России в чемпионате Европы 2005 года? (второе место).
11. Какое решение должен принять судья, если игрок неправильно вводит мяч в игру ударом с боковой линии? (удар повторяется с того же места игроком противоположной команды).
12. На каком расстоянии должны находиться игроки противоположной команды при выполнении штрафного, свободной и углового ударов? (на 5 м).
13. Какое решение принимается судьей, если вратарь играет мячом в своей штрафной площади более 4 с? (назначается свободный удар с линии штрафной площади).
14. В каком случае умышленная игра рукой не считается нарушением? (в том случае, когда игрок закрывает лицо руками, защищаясь от мяча, пробитого с близкого расстояния).

15. Что такое накладка? (неправильный прием, кона игрок, встречая ногу соперника, выставляет ему навстречу стопу).
16. Если при угловом ударе мяч попадает в стойку ворот и вновь отскакивает к бьющему игроку, имеет ли он право второй раз подряд касаться мяча? (не имеет).
17. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперника? (не разрешается).
18. Начиная, с какого набранного командою нарушения (фола) команда наказывается 10-метровым ударом? (с 6-го командного нарушения).
19. Разрешается ли виновной команде устанавливать «стенку» при выполнении соперниками 10-метрового удара? (не разрешается).
20. Насчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно с 10-метрового удара? (засчитывается).
21. Разрешается ли вратарю играть мячом на чужой! половине поля более 4-х с? (разрешается).
22. В чем сущность олимпийской системы соревнований? (после поражения команды выбывают из соревнований).
23. В каком месте игрок имеет право заменить партнера? (только в зоне замены своей команды).
24. Как осуществляется замена игрока? (сначала в зоне замены поле покидает тот, кто находился на поле, а затем уже на площадку выходит его партнер).
25. Фиксируется ли положение «вне игры» в мини-футболе? (не фиксируется).
26. Как называется быстрый розыгрыш мяча между двумя партнерами с выходом одного из них на свободное место для получения паса? (игра «в стенку»).
27. Наиболее популярный российский игрок в мини-футболе 90-х гг. XX века? (Константин Ерёменко).
28. В какой команде играл известный игрок Константин Ерёменко?

(«Дина», Москва).

29. В каких случаях судья назначает «спорный мяч»? (по любой причине, не предусмотренной правилами игры).
30. Если мяч попадает в потолок, какое решение должен принять судья? (игра возобновляется ударом с боковой ниши игроком команды, не виновной в данном нарушении).
31. Может ли игрок, вводящий мяч в игру ударом с боковой ниши, заступать на поле? (ступни игрока должны располагаться частично на боковой нише или за пределами площадки).

IX-XI классы

1. Какая общественная организация занимается развитием мини-футбола в России? (Ассоциация мини-футбола России).
2. Какое решение принимается судьей, если обороняющийся игрок, стремясь преградить путь мячу в ворота, играет рукой, но мяч от руки все же попадает в ворота? (засчитывается гол).
3. В чем сущность круговой системы соревнований? (в ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом).
4. Если игрок, выполняющий 6-метровый удар, направит мяч назад, какое решение должен принять судья? (удар повторяется).
5. Когда и где сборная студенческая команда России становилась чемпионом мира? (в 1994 году на Кипре; в 2002 году в Венгрии).
6. В чем отличие штрафного удара от свободного? (при штрафном ударе мяч, непосредственно забитый в ворота, засчитывается, а при свободном - нет).
7. На каком расстоянии от мяча должен находиться вратарь при выполнении 10-метрового удара? (не ближе 5 м от мяча).
8. Каково решение судьи, если в ходе игры мяч пришел в негодность? (мяч заменяется, а игра возобновляется вбрасыванием «спорного мяча»).
9. Если судья назначил 6-метровый удар, а время игры истекло, какое

- решение он должен принять? (приб. время для выполнения 6-метрового удара).
10. Засчитывается ли гол, если игрок, выполняя 6-метровый удар, попадает мячом в стойку ворот (мяч не касается вратаря) и повторным ударом забивает мяч в ворота? Что решает в этом случае судья? (гол не засчитывается). Назнач. свободный удар в сторону противоп. команды.
 11. Останавливается ли игра, если мяч попадает в судью и вновь отскакивает в поле? (не останавливается).
 12. Какое решение принимается судьей, если мяч попал непосредственно с удара с боковой линии: в свои ворота; в ворота соперников? (назначается угловой удар; назначается вбрасывание от ворот).
 13. Как наказывается игрок за опасную игру? (свободным ударом).
 14. Как наказывается игрок за блокировку соперника? (свободным ударом).
 15. Если игрок, взявший мяч под контроль, не выполнил удар с боковой линии в течение 4 с, какое решение принимает судья? (удар повторяется игроком противоположной команды).
 16. Если вратарь вбросил мяч в игру после его выхода за линию ворот и вновь получил его от партнера в то время, как мяч еще не пересек среднюю линию и его не коснулся соперник, какое решение принимается судьей? (выполняется свободный удар противоположной командой, или с места нарушения, или с линии штрафной площади).
 17. Если игрок не соблюдает положенное расстояние при выполнении противоположной командой штрафного, свободного, углового удара, удара с боковой линии, вбрасывания мяча от ворот, какое решение принимается судьей? (назначается свободный удар и виновному игроку предъявляется желтая карточка).
 18. Если игрок в ходе матча получил вторую желтую карточку, какое решение принимается судьей? (игроку предъявляется красная карточка, и он удаляется с поля).

19. Может ли удаленный игрок в дальнейшем вновь вступать в игру? (не может вступать в игру и находится на скамейке запасных игроков).
20. Через сколько времени после удаления с поля виновного игрока команда может играть в полном составе? (через 2 мин).
21. С помощью чего осуществляется перед началом игры выбор командами сторон поля? (с помощью жребия).
22. Если при вбрасывании «спорного мяча» игрок коснулся мяча до того, как тот коснулся поверхности поля, какое решение принимается судьей? (вбрасывание повторяется).
23. Ограничивается ли число замен игроков в матче? (не ограничивается).
24. Имеет ли права вратарь поменяться местами с каким-либо игроком своей команды? (имеет право).
25. Каков вес мини-футбольного мяча? (400-440 г).
26. Как должен располагаться вратарь при выполнении 6-метрового удара? (на линии ворот лицом к бьющему игроку).

9. Методические рекомендации

Методические рекомендации по обучению ударам ногой.

- Чтобы побудить обучающихся, закрепить навыки различных ударов предлагается каждую неделю производить удар по воротам одним способом.
- Выполняя технические приемы в связках, надо ставить задачу сокращения паузы между отдельными приемами.

Например, в связках: остановка ногой - удар, ведение мяча - удар. При этом занимающиеся должны как можно быстрее поразить ворота.

- На тренировочных занятиях следить за тем, чтобы обучающиеся упражнялись в ударах поочередно то левой, то правой ногой. Тем, у которых заметна разница в игре сильной и слабой ногой, надо чаще бить по мячу слабой ногой.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

Методические рекомендации по обучению остановки мяча.

Чрезвычайно важно остановку мяча выполнять с наименьшей затратой времени, нужным способом для данной сложившейся ситуации и, если требует этого игровая обстановка. Это достигается следующими способами:

- а) с помощью уступающих движений; б) расслаблением мышц ноги;
- в) накрыванием мяча ступней, голенью, животом;

Для обучения этому приему предлагается следующая методика:

1. Остановка мяча, подброшенного вверх руками.
2. Остановка мяча, подброшенного вверх после жонглирования.
3. Остановка мяча после удара и отскока от деревянного щита.
4. Остановка мяча после передачи его партнером (сначала передачи выполняются руками, потом – ногой).
5. Остановка мяча в сочетании с ведением и обманными движениями.
6. Остановка мяча в сочетании с обводкой партнера и ударом по воротам.
7. Остановка мяча в игровых упражнениях и играх.

Отработкой приемов остановки мяча нужно заниматься индивидуально.

Ведение мяча. Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема, по прямой, по кругу, по «восьмерке», между стоек.

Обманные движения (финты). Любое обманное движение (финт) состоит из двух движений: ложного (имитирующего движения) и действительного. Первое выполняется, чтобы дезориентировать соперника.

Вторая часть успешного финта - взрывной рывок в истинном направлении, чтобы опередить соперника, создать численное превосходство атакующих над обороняющимися на любом участке поля.

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Методические рекомендации по обучению финтам.

Обучать финтам, желательным образом: сначала выполнять их перед стойкой, заменяющей соперника, или с партнером, который не оказывает никакого сопротивления. Затем с партнером, оказывающим

пассивное сопротивление, т.е. партнер, реагирует на ложное движение, но не мешает второму действию, не отбирает мяч и не идет на сближение. И когда в обучающийся овладеет навыком движений, как ложных, так и действительных можно переходить к отработке финта в парах в условиях настоящего единоборства. При обучении финтам надо тренировать правую и левую ноги.

Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и ноги врозь.

Методические рекомендации по обучению вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Упражнения для обучения вбрасывания мяча удобно выполнять в парах, бросая мяч друг другу из-за головы. Для повышения интереса можно соревноваться, кто постепенно отгеснит партнера назад более далекими бросками (каждый бросает мяч с того места, где поймал его).

Техника вбрасывания не отличается большой сложностью: нужно делать замах руками с мячом из-за головы; при броске не отрывать ноги от земли и не заступать за боковую линию поля.

Бросать мяч руками полезно во время разминки перед основной частью занятия.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.

- Спортивный зал детского дома (8.70x17.94);
- Учебное оборудование: Набивные, футбольные, мини-футбольные мячи, ворота (сборные /стационарные), сетки, фишки, стойки, форма (игровая, тренировочная), перчатки;
- Учебно – методическая литература;
- Методические материалы (наглядные пособия для воспитанников, видео - средства, раздаточные материалы), схемы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. С. Н. Андреев. Футбол в школе. – М.: 1986.
2. С.Н. Андреев. «Мини-футбол», М., 2004.
3. М.П. Верёвкин. «Мини-футбол на уроке физической культуры», М., 2016.
4. В.П. Губа. «Теория и методика мини-футбола» (Футзал), М., 2016.
5. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе», 2009-2012г.