



Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа № 522
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
190013 Санкт-Петербург Малодетскосельский пр., 17-19/34 лит А
тел. 573-96-46/факс 746-89-24
ИНН 7826049732 ОКПО 53251009 ОКОГУ 23280 ОКОНХ 92310
ОГРН 1027810287999

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического Совета
ГБОУ школа № 522
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 31.08.2017

УТВЕРЖДАЮ

Директор
ГБОУ школа № 522
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга
Ю.Г. Елизарова
Приказ № 105-ОД от 31.08.2017



**Дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«Мини-футбол»**

**возраст учащихся: 11-16 лет
срок реализации: 3 года**

Разработчик:
Павлов Вячеслав Анатольевич
педагог дополнительного образования

2017

Пояснительная записка

Направленность программы

Образовательная программа «мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, предполагает коррекцию, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, развитие пространственного мышления, операций анализа и синтеза, точности, плавности и координации движений, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

Актуальность программы

Актуальность программы продиктована требованиями времени. Футбол – один из самых популярных видов спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Педагогическая целесообразность.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Отличительные особенности

Отличительной особенностью программы является ее коррекционно – развивающая направленность, а также адаптированность и доступность для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья игры в мини – футбол.

Адресат программы

В секцию «Мини-футбол» принимаются учащиеся в возрасте 11-16 лет в начале учебного года. При наличии организационно-педагогических условий возможен добор учащихся в группу в течение учебного года.

Цель: углубленное изучение мини-футбола учащимися с ограниченными возможностями
Основные задачи программы:

Обучающие:

- дать обучающимся знания в области мини – футбола; история развития данного вида спорта
- способствовать освоению технических и тактических приемов игры

Воспитательные:

- привить любовь и интерес к систематическим занятиям мини-футболом
- способствовать адаптации каждого занимающегося в коллективе
- развивать у подростков способность заниматься самостоятельно и в коллективе
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культуры и спортом

Коррекционно - развивающие:

- профилактика асоциальных явлений в подростковой среде
- коррекция и развитие координации движений, их плавности и точности
- закаливание организма учащихся
- формирование представлений о здоровом и правильном образе жизни

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю. На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки. На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся. На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

I-й – начальный уровень. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям мини-футболом. Численный состав группы – 10-15 человек.

II-й – основной уровень. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям мини-футболом, где воспитанники принимают участие в турнирах, соревнованиях, товарищеских матчах. Численный состав группы – 10-12 человек.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

Планируемые результаты

Личностные результаты освоения программы курса

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать поступки как хорошие, так и плохие
- уметь выражать свои эмоции
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

Метапредметные результаты освоения программы курса

- проговаривать последовательность действий во время занятий
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать оценку деятельности класса на занятиях
- уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.
- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли

Предметные результаты освоения программы курса

- В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде.
- Формирование здорового образа жизни учащихся
- Участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол,
- Привитие любви к спортивным играм.
- Выполнение сложных координационных упражнений
- Умение планировать распорядок дня (зарядка, питание, нагрузки)

Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения:

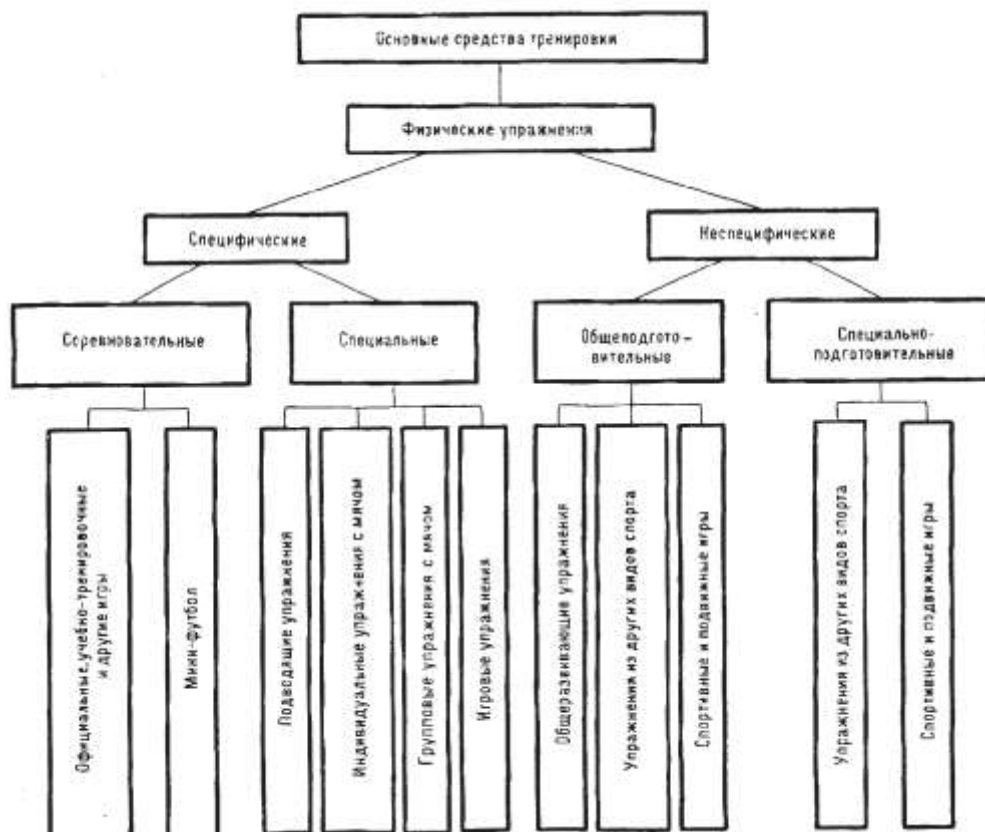
Основным средством подготовки футболистов являются *физические упражнения*, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Количество применяемых в подготовке футболистов физических упражнений крайне велико. Многие из них существенно отличаются одно от другого как по форме, так и по содержанию. Чтобы выбрать отдельные средства из всего их многообразия, необходимо в первую очередь четко представлять специфику содержания физического упражнения.

Специфические упражнения, применяемые в тренировке футболистов, состоят из двух групп: соревновательные и специальные.

Соревновательные упражнения - это совокупность двигательных действий, составляющих предмет игры в футбол и выполняемых в полном соответствии с правилами состязаний по футболу. Они характеризуются комплексным проявлением основных физических качеств, использованием всей совокупности технических приемов в условиях постоянной и внезапной смены тактических ситуаций. По форме к соревновательным упражнениям относятся официальные, контрольные, товарищеские, двусторонние и другие игры, а также игры по мини-футболу.

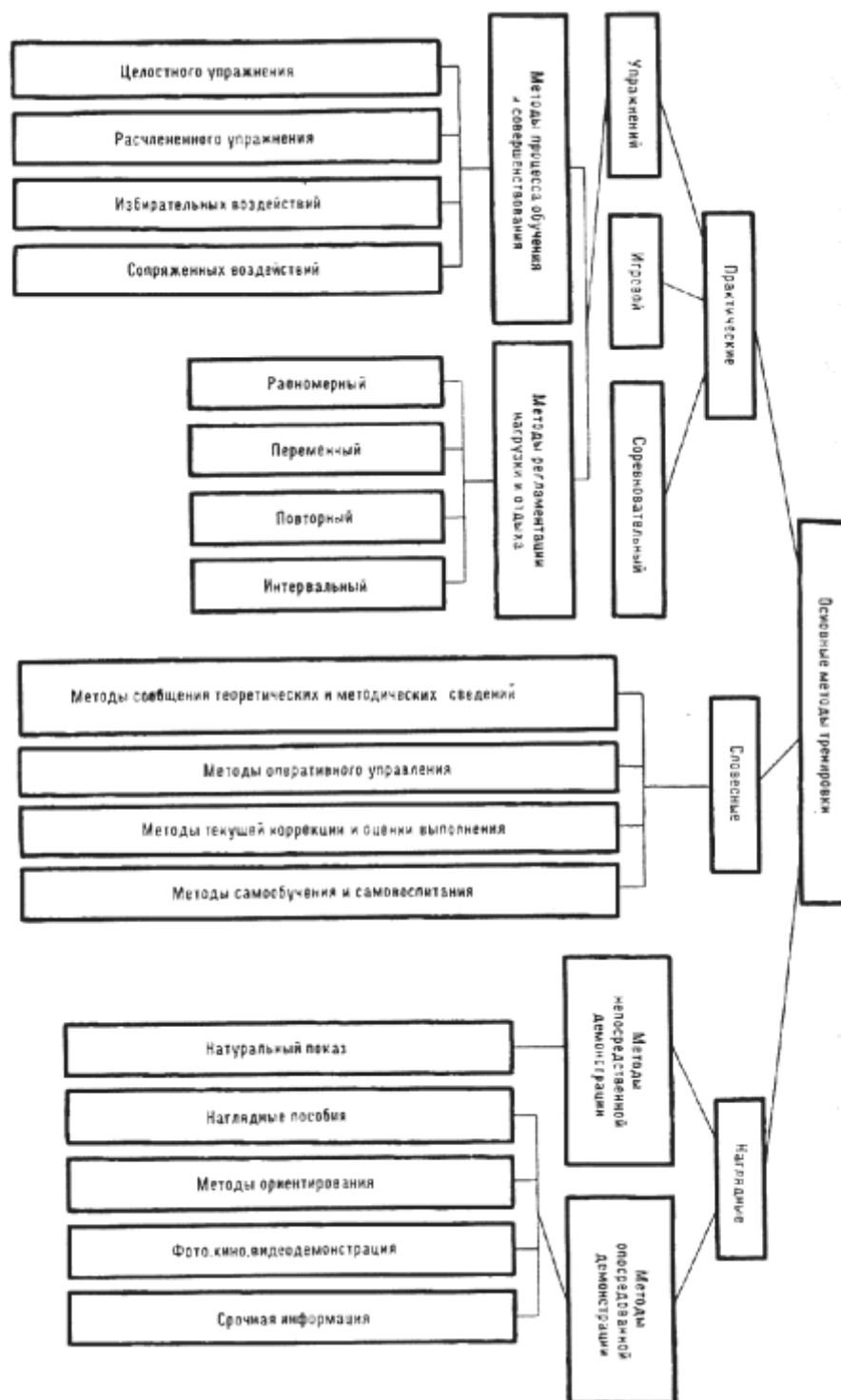
Специальные упражнения - это двигательные действия, состоящие из элементов соревновательных упражнений и их вариантов. Предназначены они главным образом для технико-тактического совершенствования и развития специальных физических качеств.

К специальным упражнениям относятся индивидуальные и групповые упражнения с мячом (удары, остановки, ведение, взаимодействия в парах, тройках т.д.), а также игровые упражнения (различные “квадраты”, держание мяча и т.д.).



Действенность любого педагогического средства зависит во многом от метода его применения. Метод - способ достижения поставленной цели, определенным образом упорядоченная деятельность. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: практические, словесные, наглядные.

В тренировочных занятиях эти методы применяют в основном в комплексе, хотя иногда в зависимости от конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение. Выбор метода определяется возрастом, подготовленностью, квалификацией футболистов, задачей, изучаемым материалом, применяемыми средствами, условиями занятий, профессиональной подготовленностью самого тренера и другими факторами.



Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию.

Срок реализации программы: 3 года.
 Занятия проводятся 4 раза в неделю по 1 часу
 Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

**Учебно-тематический план
 Первый год обучения**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | В том числе | | Формы контроля |
|-------|--|------------------|-------------|------------|----------------|
| | | Всего часов | Теория | Практика | |
| 1. | Введение в программу 1.1 Вводное занятие, ТБ 1.2 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры | 4 | 4 | - | |
| 2. | Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры | 66 | 4 | 62 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств | 22 | 2 | 20 | |
| 4. | Техническая подготовка 4.1 Передвижения без мяча 4.2 Приемы владения мячом ногами 4.3 Приемы игры головой 4.4 Остановка мяча 4.5 Ведение мяча 4.6 Обманные движения (финты) 4.7 Отбор мяча 4.8 Вбрасывание мяча 4.9 Техника игры вратаря | 22 | 3 | 19 | |
| 5. | Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия 5.3 Позиционные действия 5.4 Командные действия | 21 | 2 | 19 | |
| 6. | Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по мини-футболу) | 6 | - | 6 | |
| 7. | Итоговые и показательные занятия | 3 | 1 | 2 | |
| | Всего часов: | 144 | 16 | 128 | |

**Учебно-тематический план:
Второй год обучения.**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|-------------|------------|-------------------|
| | | Всего часов | В том числе | | |
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний по мини-футболу 1.5 Вводное занятие, ТБ 1.6 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры | 4 | 4 | - | |
| 2. | Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры | 56 | 2 | 54 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка 3.1 развитие физических качеств | 25 | 2 | 23 | |
| 4. | Техническая подготовка 4.1 Передвижения без мяча 4.2 Приемы владения мячом ногами 4.3 Приемы игры головой 4.4 Остановка мяча 4.5 Ведение мяча 4.6 Обманные движения (финты) 4.7 Отбор мяча 4.8 Вбрасывание мяча 4.9 Техника игры вратаря | 25 | 4 | 21 | |
| 5 | Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия 5.3 Позиционные действия 5.4 Командные действия | 25 | 6 | 19 | |
| 6. | Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по мини-футболу) | 6 | - | 6 | |
| 7. | Итоговые и показательные занятия | 3 | 1 | 2 | |
| | Всего часов: | 144 | 19 | 125 | |

**Учебно-тематический план:
Третий год обучения.**

| № п/п | Наименование разделов, тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|----------|--|------------------|-------------|------------|-------------------|
| | | Всего часов | В том числе | | |
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Основы знаний по мини-футболу 1.7 Вводное занятие, ТБ 1.8 Беседы о ЗОЖ 1.3 История развития 1.4 Правила игры | 2 | 2 | - | |
| 2. | Общая физическая подготовка 2.1 Строевые упражнения 2.2 Элементы ходьбы и бега 2.3 Гимнастические упражнения 2.4 Л/а упражнения 2.5 Акробатические упражнения 2.6 Упражнения в висах и упорах 2.7 Подвижные игры | 42 | 2 | 40 | |
| 3. | Специальная физическая подготовка 3.1 Развитие физических качеств | 28 | 2 | 26 | |
| 4. | Техническая подготовка 4.1 Передвижения без мяча 4.2 Приемы владения мячом ногами 4.3 Приемы игры головой 4.4 Остановка мяча 4.5 Ведение мяча 4.6 Обманные движения (финты) 4.7 Отбор мяча 4.8 Вбрасывание мяча 4.9 Техника игры вратаря | 30 | 2 | 28 | |
| 5. | Тактическая подготовка 5.1 Индивидуальные действия 5.2 Групповые действия 5.3 Позиционные действия 5.4 Командные действия | 28 | 4 | 24 | |
| 6. | Соревновательный период (контрольные игры и соревнования, турниры по мини-футболу) | 8 | - | 8 | |
| 7. | Итоговые и показательные занятия | 6 | 1 | 5 | |
| | Всего часов: | 144 | 13 | 131 | |

Содержание программы:

Раздел 1. Введение в программу (основы знаний по мини-футболу)

1.1 Вводное занятие. ТБ

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Беседа о здоровом образе жизни

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе.

Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднимание ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3

минут. Бег или кросс до 1000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. 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. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Специальная физическая подготовка

3.1 Развитие физических качеств

Теория: Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота», «выносливость».

Практика: Упражнения на развития быстроты (бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений, бег с остановками и изменением направления, челночный бег, бег с отягощением, с набивными мячами, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, обводка стоек на скорость, бег с быстрым изменением скорости, бег с изменением направления до 180 градусов, бег боком и спиной вперед и на перегонки). Упражнения на развитие силовых качеств (подъемы туловища, отжимания, приседания, висы, выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе). Упражнения на выносливость (бег, прыжки через скакалку, напрыгивание на предметы различной высоты, серия прыжков с преодолением препятствий.). ОРУ на развитие гибкости (махи, статические упражнения, шпагат).

Раздел 4. Техническая подготовка

4.1 Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

4.2 Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей. Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

4.3 Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

4.4 Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча. Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

4.5 Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

4.6 Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

4.7 Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

4.8 Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

4.9 Техника игры вратаря

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетающих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 5. Тактическая подготовка

5.1 Индивидуальные действия

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

5.2 Групповые действия

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

5.3 Позиционные действия

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

5.4 Командные действия

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 6. Соревновательный период.

Выезды на футбольные матчи. Участие в турнирах, соревнованиях и в товарищеских матчах.

Практика: Просмотры футбольных матчей, видеозаписей матча. Внутри школьные и районные соревнования.

Раздел 7. Итоговые и показательные занятия

Теория: Отгадывание кроссворда «Футбол».

Практика: Тестирование физической подготовленности. Показательные матчи.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке:

| Физические способности | Контрольные упражнения | Пол | Возраст, лет | | | | | |
|------------------------|--|-----|--------------|-----|------|------|------|------|
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта, сек | м | 6,0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 4,9 |
| | | д | 6,2 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | 5,6 |
| Координационные | Челночный бег 3x10 м, сек | м | 9,0 | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 | 8,0 |
| | | д | 9,5 | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 | 8,8 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | м | 170 | 178 | 185 | 190 | 194 | 197 |
| | | д | 140 | 145 | 150 | 155 | 160 | 165 |
| Выносливость | 6- минутный бег, мин/сек | м | - | - | 1150 | 1200 | 1200 | 1300 |
| | | д | - | - | 950 | 1000 | 1050 | 1100 |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя (складка), см | м | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| | | д | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| Силовые | Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз | м | - | - | - | 5 | 6 | 7 |
| | | д | - | - | - | - | - | - |
| | Отжимания из упора на полу, раз | м | 8 | 10 | 15 | - | - | - |
| | | д | 5 | 7 | 9 | 12 | 14 | 16 |

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

| № п/п | Контрольные упражнения | Пол | Возраст (лет) | | | | | |
|-------|----------------------------|-----|---------------|-----|------|------|------|-------|
| | | | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 1. | Бег 400м (с) | м | - | - | 1,20 | 1,15 | 1,13 | 1, 10 |
| 2. | Бег 30м с ведением мяча(с) | м | 6,7 | 6,5 | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 |
| | | д | 6,9 | 6,8 | 6,6 | 6,4 | 6,2 | 6,0 |
| 3. | Жонглирование мяча | м | 8 | 12 | 14 | 16 | 18 | 22 |

| | | | | | | | | |
|----|--|---|-------|---|-------|----|-------|----|
| | головой, раз | д | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 4. | Жонглирование мячом ногами (кол-во раз) | м | 8 | 9 | 10 | 12 | 16 | 20 |
| | | д | 6 | 7 | 8 | 10 | 14 | 16 |
| 5. | Удар по мячу ногой на точность (число попаданий) | м | - | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |
| | | д | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 6. | Бросок мяча рукой на дальность (м) | | 1 год | | 2год | | 3год | |
| | | | 8-10 | | 13-16 | | 18-21 | |
| 7. | Ведение мяча по «восьмерке» | м | + | + | + | + | + | + |
| | | д | + | + | + | + | + | + |

Методическое обеспечение программы:

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

| | | |
|-----|---------------------------------|--------------|
| 1. | Ворота мини-футбольные с сеткой | 2 штуки |
| 2. | Мячи футбольные | 25 штук |
| 3. | Гимнастическая стенка | 6-8 пролетов |
| 4. | Гимнастические скамейки | 3-4 штуки |
| 5. | Гимнастические маты | 4 штуки |
| 6. | Скакалки | 30 штук |
| 7. | Палка гимнастическая | 25 штук |
| 8. | Обруч гимнастический | 25 штук |
| 9. | Мячи набивные (масса 1 кг) | 25 штук |
| 10. | Стойки для обводки | 25 штук |
| 11. | Гантели различной тяжести | 20 штук |
| 12. | Гимнастическая перекладина | 1 штука |
| 13. | Насос ручной со штуцером | 2 штуки |

Список литературы:

1. Акимов А.М. «Игра футбольного вратаря». – М.: ФиС, 1978. -95 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». -М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил.
3. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
5. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». -М.: Терра-Спорт 2006. — 272 с., ил.
6. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет». -М.: АСТ, 2005. -128 с.
7. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2007. -128с.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. -М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.

9. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методическое пособие Ульяновск: УлГТУ, 2008. - 44 с.
10. Плон Б.И. «Новая школа в футбольной тренировке» - М.: Терра- Спорт, 2003. -240с.
11. Смит Д. «Футбол для начинающих». -М.: 2008.
12. Тюленьков С.Ю., Федоров А. А. «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000, 86 с.
13. Швыков И.А. «Спорт в школе. Футбол». - М.: Терра- Спорт,2002, 240с.

**Рабочая программа
Третий год обучения:**

Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|--------------------------------|
| 3 год | 01.09.2017 (01.09-08.09 - комплектование группы) | 25.05.2018 | 36 | 144 | Четыре раза в неделю по 1 часу |

Цель: совершенствование навыков игры в мини-футбол у детей с ОВЗ

Задачи:

- Физическое развитие учащихся
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни
- Совершенствование навыков игры, освоение новых приемов
- Участие в районных и городских соревнованиях
- Коррекция и развитие координации движений
- Коррекция эмоционально-волевой сферы учащихся

**Календарно - тематическое планирование на 2017-2018 учебный год
Третий год обучения**

| № п/п | Дата занятия | Количество часов по расписанию | Раздел, тема | Содержание занятия | Время на изучение | |
|-------|--------------|--------------------------------|-----------------------------|---|-------------------|----------|
| | | | | | Теория | Практика |
| 1 | 01.09.2017 | 1 | Вводное занятие | <i>Теория.</i> Цель и задачи учебного года. Инструктаж по охране труда и технике безопасности. Правила организации рабочего места. Форма одежды. Проведение входного контроля (собеседование). <i>Практика.</i> ОФП /беговые упражнения, кроссовая подготовка/, повторение ведения мяча. | 0,5 | 0,5 |
| 2 | 02.09.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория</i> Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Обще развивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения). <i>Практика.</i> ОФП Бег, прыжки, пресс и т.д. | 0,2 | 0,8 |
| 3 | 05.09.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория</i> Основные способы перемещений в мини-футболе. <i>Практика</i> ОФП/беговые упражнения, кроссовая подготовка, бег с ускорением/, совершенствование техники передвижения | 0,5 | 0,5 |
| 4 | 07.09.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория</i> Основные способы ведения мяча. <i>Практика</i> Ведение мяча с изменением скорости и направления движения | 0,5 | 0,5 |
| 5 | 08.09.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория</i> Основные способы передач мяча. <i>Практика.</i> Передачи мяча на месте и в движении в парах, тройках, четвёрках. | 0,2 | 0,8 |
| 6 | 09.09.2017 | 1 | Технические приемы | <i>Теория</i> Передача мяча внутренней частью стопы, внешней частью стопы на месте и в движении <i>Практика</i> использование приема в учебной игре | 0,3 | 0,7 |
| 7 | 12.09.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория.</i> Основные способы ударов по мячу. <i>Практика</i> Удары по мячу с места, после ведения и остановки, в движении. | 0,2 | 0,8 |
| 8 | 14.09.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений Техника бега на короткие дистанции. <i>Практика</i> ОФП. Бег 30, 60 м. | 0,2 | 0,8 |
| 9 | 15.09.2017 | 1 | Контроль навыков и умений. | <i>Теория.</i> Правила игры. <i>Практика</i> Учебно-тренировочная игра. | 0,5 | 0,5 |
| 10 | 16.09.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений | 0,2 | 0,8 |

| | | | | | | |
|----|------------|---|-------------------------------------|--|-----|-----|
| | | | | <i>Практика</i> Развитие ловкости упр. в парах с мячом и без мяча | | |
| 11 | 19.09.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория.</i> Способы перемещений в мини-футболе. <i>Практика.</i> Совершенствование различных способов перемещения на площадке с мячом и без мяча. | 0,1 | 0,9 |
| 12 | 21.09.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | 0,2 | 0,8 |
| 13 | 22.09.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Групповые действия при нападении с мячом и без мяча. | 0,5 | 0,5 |
| 14 | 23.09.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика</i> Совершенствование передачи мяча в парах, тройках | | 1 |
| 15 | 26.09.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Тактика нападения /индивидуальные, и групповые действия/ | 0,1 | 0,9 |
| 16 | 28.09.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Учебно-тренировочная игра. | 0,2 | 0,8 |
| 17 | 29.09.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Техника челночного бега <i>Практика.</i> ОФП/упражнения на развитие скоростно-силовых качеств/ Челночный бег 3x10 | 0,1 | 0,9 |
| 18 | 30.09.2017 | 1 | Индивидуальные технические действия | <i>Теория</i> Защитные действия с помощью подката и выбивание ногой мяча <i>Практика</i> Отработка упр.в парах и в игре | 0,3 | 0,7 |
| 19 | 03.10.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Совершенствование техники передвижений, поиск свободной зоны для получения передачи мяча | | 1 |
| 20 | 05.10.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега <i>Практика.</i> Специальная физическая подготовка/старт из различных положений, челночный бег/ | 0,2 | 0,8 |
| 21 | 06.10.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Выбор способа остановки мяча в зависимости от направления и силы полета. | | 1 |
| 22 | 07.10.2017 | 1 | Технические приемы | <i>Теория</i> Удар по мячу подъемом стопы <i>Практика</i> Удары по мячу с места и в движении по воротам | 0,2 | 0,8 |
| 23 | 10.10.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Групповые взаимодействия игроков в нападении и защите в учебной игре. | 0,3 | 0,7 |
| 24 | 12.10.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Учебная игра. | 0,1 | 0,9 |
| 25 | 13.10.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Техника выполнения прыжка с места <i>Практика.</i> ОФП, прыжки в длину | 0,2 | 0,8 |

| | | | | | | |
|----|------------|---|--------------------------------|--|-----|-----|
| 26 | 14.10.2017 | 1 | Игра вратарей | <i>Теория</i> Отбив мяча вратарем <i>Практика</i> Упражнения в парах -один бьет, второй отбивает | 0,3 | 0,7 |
| 27 | 17.10.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Сочетание выполнения различных приемов остановки мяча в условиях жесткого сопротивления. | | 1 |
| 28 | 19.10.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Общая характеристика и классификация акробатических элементов <i>Практика.</i> СФП/развитие скоростно-силовых качеств, перемещения с изменением скорости и направления/ Эстафеты | 0,2 | 0,8 |
| 29 | 20.10.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | 0,2 | 0,8 |
| 30 | 21.10.2017 | 1 | Развитие специальных качеств | <i>Практика</i> Упражнения в парах на координацию и ловкость с мячом и без | | 1 |
| 31 | 24.10.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | 0,2 | 0,8 |
| 32 | 26.10.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Учебная игра. | 0,2 | 0,8 |
| 33 | 27.10.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. | | 1 |
| 34 | 28.10.2017 | 1 | Индивидуальные действия игрока | <i>Теория.</i> показ передача мяча и открывание под передачу партнера <i>Практика</i> упражнение в тройках | 0,2 | 0,8 |
| 35 | 31.10.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП /развитие силы мышц спины и брюшного пресса/ | | 1 |
| 36 | 02.11.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория.</i> Правила безопасности при ударе по мячу головой. <i>Практика.</i> Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы. | 0,3 | 0,7 |
| 37 | 03.11.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | 0,5 | 0,5 |
| 38 | 07.11.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | 0,1 | 0,9 |
| 39 | 09.11.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Учебно-тренировочная игра. | 0,2 | 0,8 |
| 40 | 10.11.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория</i> Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа <i>Практика.</i> СФП- челночный бег, прыжки в длину, пресс, отжимания | 0,1 | 0,9 |
| 41 | 11.11.2017 | 1 | Игра вратарей | <i>Теория</i> Форма вратаря. Профилактика травматизма. | 0,3 | 0,7 |

| | | | | | | |
|----|------------|---|---|---|-----|-----|
| | | | | <i>Практика</i> Ловля катящихся и низколетающих мячей | | |
| 42 | 14.11.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Учебная игра | 0,1 | 0,9 |
| 43 | 16.11.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП (Круговая тренировка на тренажерах) | | 1 |
| 44 | 17.11.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория.</i> Правила выполнения стандартных положений <i>Практика.</i> Выполнение стандартных положений | 0,1 | 0,9 |
| 45 | 18.11.2017 | 1 | Технические приемы | <i>Теория.</i> Передача мяча на дальние расстояния партнеру <i>Практика.</i> Совершенствование передачи мяча в парах | 0,2 | 0,8 |
| 46 | 21.11.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> СФП /развитие быстроты реакции/ | | 1 |
| 47 | 23.11.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке. | | 1 |
| 48 | 24.11.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Командные действия в нападении. Учебная игра | 0,2 | 0,8 |
| 49 | 25.11.2017 | 1 | Промежуточная проверка физических качеств | <i>Практика</i> Бег на 30,60 м. пресс на время, подтягивания | | 1 |
| 50 | 28.11.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Техника игры головой. прыжки в высоту, удары головой по воротам | | 1 |
| 51 | 30.11.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Техника игры головой. Повторение ранее изученных приемов | | 1 |
| 52 | 01.12.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП. Сочетание выполнения ударов по мячу из различных точек площадки. | | 1 |
| 53 | 02.12.2017 | 1 | Индивидуальные действия | <i>Теория</i> Обманные действия, финты <i>Практика</i> Упражнение в парах(финты и обманные действия) | 0,5 | 0,5 |
| 54 | 05.12.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Выбор места и момента для борьбы за мяч при стандартных положениях/ввод мяча из-за боковой, штрафной, угловой/ | 0,1 | 0,9 |
| 55 | 07.12.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Учебная игра | 0,2 | 0,8 |
| 56 | 08.12.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Групповые действия в нападении и защите. | 0,2 | 0,8 |
| 57 | 09.12.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика</i> Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников. | | 1 |
| 58 | 12.12.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП упражнения на тренажерах | | 1 |
| 59 | 14.12.2017 | 1 | Зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке | <i>Практика.</i> Сдача контрольных нормативов | 0,1 | 1,9 |

| | | | | | | |
|----|------------|---|---|--|-----|-----|
| 60 | 15.12.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Удары по мячу со стандартных положений, штрафной удар. | | 1 |
| 61 | 16.12.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Теория:</i> Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли. <i>Практика:</i> Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу. | 0,2 | 0,8 |
| 62 | 19.12.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Тактика игры в защите. Зонная защита | 0,5 | 0,5 |
| 63 | 21.12.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Тактика игры в защите. Командный прессинг в учебной игре | 0,1 | 0,9 |
| 64 | 22.12.2017 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Групповые тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 0,1 | 0,9 |
| 65 | 23.12.2017 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Разнообразные виды передач мяча в квадрате. | | 1 |
| 66 | 26.12.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> СФП | | 1 |
| 67 | 28.12.2017 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Многократное выполнение технических приемов игры. | | 1 |
| 68 | 29.12.2017 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП. Круговая тренировка | | 1 |
| 69 | 30.12.2017 | 1 | Игра вратарей | <i>Практика</i> Отбив мяча руками из ворот | | 1 |
| 70 | 09.01.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники передачи мяча. | | 1 |
| 71 | 11.01.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. | | 1 |
| 72 | 12.01.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Повторение ранее изученных приемов Учебная игра. | | 1 |
| 73 | 13.01.2018 | 1 | Технические приемы игры | <i>Теория.</i> Тактические действия в защите <i>Практик .</i> Отработка защитных действий в тройках, четверках | 0,5 | 0,5 |
| 74 | 16.01.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Действия одного защитника против двух нападающих. | 0,1 | 0,9 |
| 75 | 18.01.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Ведение мяча с изменением направления движения с помощью напольных фишек | | 1 |
| 76 | 19.01.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 0,1 | 0,9 |
| 77 | 20.01.2018 | 1 | Индивидуальные действия | <i>Теория.</i> Действие игрока в обороне <i>Практика.</i> Отработка защитных действий в учебной игре | 0,2 | 0,8 |
| 78 | 23.01.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения | 0,1 | 0,9 |

| | | | | | | |
|----|------------|---|---|---|-----|-----|
| | | | | нападающих. | | |
| 79 | 25.01.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Выполнение ранее изученных технических приемов и тактических действий. | | 1 |
| 80 | 26.01.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Персональная опека игрока в учебной игре | 0,1 | 0,9 |
| 81 | 27.01.2018 | 1 | Индивидуальные действия | <i>Теория.</i> Индивидуальные действия игрока в нападении <i>Практика.</i> Отработка действий игрока в нападении(ускорение, стенка) | 0,5 | 0,5 |
| 82 | 30.01.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Индивидуальные тактические действия <i>Практика.</i> Учебная игра. | 0,1 | 0,9 |
| 83 | 01.02.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП. Круговая тренировка в гимнастическом зале | | 1 |
| 84 | 02.02.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники передач мяча вн. Частью стопы в парах, тройках | | 1 |
| 85 | 03.02.2018 | 1 | Техника игры | <i>Практика.</i> Повторение ранее изученных примеров | | 1 |
| 86 | 06.02.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. | 0,1 | 0,9 |
| 87 | 08.02.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Применение изученных взаимодействий в системе позиционного нападения. Учебная игра. | 0,1 | 0,9 |
| 88 | 09.02.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> СФП, упр. на ловкость и силу | | 1 |
| 89 | 10.02.2018 | 1 | Технические приемы в игре | <i>Теория.</i> Отработка паса с партнером <i>Практика.</i> Отработка в парах, тройках передач друг другу | 0,2 | 0,8 |
| 90 | 13.02.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Ведение мяча попеременно правой и левой ногой в зале обводя напольные фишки | | 1 |
| 91 | 15.02.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Учебная игра. | | 1 |
| 92 | 16.02.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | 0,3 | 0,7 |
| 93 | 17.02.2018 | 1 | Игра вратаря. | <i>Практика.</i> Игра на выходе, отбив мяча кулаком в учебной игре | | 1 |
| 94 | 20.02.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Учебная игра. | 0,1 | 0,9 |
| 95 | 22.02.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Ведение мяча с изменением скорости и направления движения в условиях противодействия | | 1 |
| 96 | 27.02.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Физическая подготовка спортсмена <i>Практика.</i> СФП | 0,5 | 0,5 |

| | | | | | | |
|-----|------------|---|---|---|-----|-----|
| 97 | 01.03.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Игра вратаря. Штрафные удары, пенальти. | | 1 |
| 98 | 02.03.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Организация командных действий по принципу выбора удобного места с использованием изученных групповых взаимодействий. | 0,1 | 0,9 |
| 99 | 03.03.2018 | 1 | Индивидуальные действия нападающего | <i>Теория.</i> Финты, освобождение от опеки защитника, поиск лучшей позиции для атаки <i>Практика.</i> Отработка этих элементов в тройках и в учебной игре | 0,3 | 0,7 |
| 100 | 06.03.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств/быстроты, точности, выносливости/. | | 1 |
| 101 | 09.03.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП | | 1 |
| 102 | 10.03.2018 | 1 | Техника игры | <i>Практика.</i> Отработка передачи мяча в парах в тройках и четверках | | 1 |
| 103 | 13.03.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Удары по мячу после выполнения других технических приемов /ведения, остановки/. | | 1 |
| 104 | 15.03.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Учебная игра. | | 1 |
| 105 | 16.03.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Командные тактические действия <i>Практика.</i> Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | 0,2 | 0,8 |
| 106 | 17.03.2018 | 1 | Индивидуальные действия игрока | <i>Практика.</i> Действия игрока при отборе мяча при помощи подката и выбивание ногой | | 1 |
| 107 | 20.03.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. | | 1 |
| 108 | 22.03.2018 | 1 | Технические приемы игры | <i>Практика.</i> Коллективный отбор в Учебной игре. | | 1 |
| 109 | 23.03.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника остановки мяча | | 1 |
| 110 | 24.03.2018 | 1 | Индивидуальные действия | <i>Теория.</i> Действия нападающего <i>Практика.</i> Отработка действий в учебной игре | 0,5 | 0,5 |
| 111 | 27.03.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> СФП | | 1 |
| 112 | 29.03.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | 0,1 | 0,9 |
| 113 | 30.03.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> Учебная игра. | 0,2 | 0,8 |
| 114 | 31.03.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Теория.</i> Использование стандартных положений в игре <i>Практика.</i> Отработка стандартных положений в игре | 0,5 | 0,5 |
| 115 | 03.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники передачи мяча изученными способами. | | 1 |

| | | | | | | |
|-----|------------|---|---|--|-----|-----|
| 116 | 05.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке. | | 1 |
| 117 | 06.04.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП. Круговая тренировка | | 1 |
| 118 | 07.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Теория.</i> Пробитие пенальти <i>Практика.</i> Игра с вратарем (пенальти) | 0,3 | 0,7 |
| 119 | 10.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники ведения мяча. | | 1 |
| 120 | 12.04.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Переключения от действий в нападении к действиям в защите. | 0,5 | 0,5 |
| 121 | 13.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники остановки высоко летящего мяча и его передачи. | | 1 |
| 122 | 14.04.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП. Круговая тренировка | 0,2 | 0,8 |
| 123 | 17.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Применение изученных способов остановки, передач, ведения, ударов в зависимости от ситуации на площадке | | 1 |
| 124 | 19.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Многократное выполнение технических приемов и тактических действий | | 1 |
| 125 | 20.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники ударов по мячу со стандартных положений. | | 1 |
| 126 | 21.04.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Взаимодействие двух или более партнеров в атаке | 0,5 | 0,5 |
| 127 | 24.04.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Тактические схемы игры <i>Практика.</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | 0,2 | 0,8 |
| 128 | 26.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники передачи мяча, удары по мячу. | | 1 |
| 129 | 27.04.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Учебная игра. | | 1 |
| 130 | 28.04.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Теория.</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> | 0,3 | 0,7 |
| 131 | 03.05.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | 0,2 | 0,8 |
| 132 | 04.05.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Совершенствование техники удара по мячу с места и после ведения. | | 1 |
| 133 | 05.05.2018 | 1 | Технические приёмы игры | <i>Практика.</i> Повторение ранее изученных приемов | | 1 |
| 134 | 10.05.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | | 1 |
| 135 | 11.05.2018 | 1 | Совершенствование техники | <i>Практика.</i> Учебная игра. | | 1 |

| | | | | | | |
|--------|------------|-----|---|--|-----|-----|
| | | | игры в футбол | | | |
| 136 | 12.05.2018 | 1 | Совершенствование техники игры в футбол | <i>Практика.</i> Подготовка к соревнованиям | | 1 |
| 137 | 15.05.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория.</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. | 0,1 | 0,9 |
| 138 | 17.05.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Теория</i> Различные тактические схемы игры <i>Практика.</i> Учебная игра. | 0,2 | 0,8 |
| 139 | 18.05.2018 | 1 | Тактические приёмы игры | <i>Практика.</i> Учебная игра. | | 1 |
| 140 | 19.05.2018 | 1 | Развитие физических качеств | <i>Практика.</i> ОФП. | | 1 |
| 141 | 22.05.2018 | 1 | Итоговое занятие | <i>Практика.</i> Итоговая двухсторонняя игра | | 1 |
| 142 | 24.05.2018 | 1 | Контрольные тесты | <i>Практика</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | | 1 |
| 143 | 25.05.2018 | 1 | Контрольные тесты | <i>Практика</i> Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | | 1 |
| Итого: | | 143 | | | 18 | 125 |
| | | | | | 143 | |

Методическое обеспечение образовательной программы

1. Ворота мини-футбольные с сеткой
2. Мячи футбольные
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
7. Палка гимнастическая
8. Обруч гимнастический
9. Мячи набивные (масса 1 кг)
10. Стойки для обводки
11. Гантели различной тяжести
12. Гимнастическая перекладина
13. Насос ручной со штуцером
14. Аппаратура для просмотра футбольных матчей и презентаций

Список учебной и методической литературы

1. Акимов А.М. «Игра футбольного вратаря». – М.: ФиС, 1978.-95 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». -М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.: ил.
3. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
4. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
5. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». -М.: Терра-Спорт 2006. — 272 с., ил.
6. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет». -М.: АСТ, 2005.-128 с.
7. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2007.-128с.
8. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. -М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.
9. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методическое пособие Ульяновск: УлГТУ, 2008.- 44 с.
10. Плон Б.И. «Новая школа в футбольной тренировке» - М.: Терра- Спорт, 2003.-240с.
11. Смит Д. «Футбол для начинающих». -М.:, 2008.
12. Тюленьков С.Ю., Федоров А. А. «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000, 86 с.
13. Швыков И.А. «Спорт в школе. Футбол».- М.: Терра- Спорт,2002, 240с.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА:

- участие в педагогических советах;
- участие в методических советах, семинарах;
- открытые мероприятия;
- участие в соревнованиях;
- открытые занятия:

ТЕМА ПО САМООБРАЗОВАНИЮ:

«Обучение спортивной игре, как одно из средств развитие личности ребёнка, раскрытия его творческих способностей».

НАПРАВЛЕНИЕ РАБОТЫ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ:

Приобщение к здоровому образу жизни, развитие физических качеств и совершенствование двигательных навыков
через обучение спортивной игре мини - футбол.

ОТКРЫТЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1 полугодие: «Общефизическая подготовка на занятиях мини – футбола»;

«Совершенствование технических приемов игры в мини – футбол».

2 полугодие: «Групповые и командные тактические действия в нападении и защите при игре в мини – футбол»;

«Учебно – тренировочная игра в мини – футбол».

КАЛЕНДАРЬ СОРЕВНОВАНИЙ:

Внутришкольные соревнования: Апрель-май

УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:

- приобщение обучающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- воспитание потребностей к самостоятельным занятиям и активному образу жизни;
- расширение знаний в области физической культуры, спортивной физиологии и методики спортивной тренировки;
- участие в спортивных соревнованиях и конкурсах различного уровня;
- воспитание и развитие волевых и нравственных качеств.