

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
«КОНТАКТ»**

УТВЕРЖДЕНА

приказом и.о. директора
МАУ ДО «ДЮСШ «Контакт»
от 10.11.2015 № 115
_____ С.В. Обухов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ
МИНИ-ФУТБОЛА» ДЛЯ СПОРТИВНО-
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП**

Возраст обучающихся: 6-8 лет

Срок реализации: 2 года

Авторы: Кузнецов Владимир Александрович
Драч Сергей Александрович
Парфенов Валерий Александрович
Терюхов Вячеслав Григорьевич
Викулов Алексей Викторович
тренеры-преподаватели

ОДОБРЕНА

решением Педагогического совета
протокол от 01.09.2015 № 1

**г. Новый Уренгой
2015**

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1. ВВЕДЕНИЕ

Данная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности является авторской программой для ДЮСШ «Контакт». Необходимость в составлении программы обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (39).

Программный материал составлен в соответствии с Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ, Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами, методическими рекомендациями по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012 № 325).

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, необходимые для освоения элементарных навыков игры.

Актуальность данной общеразвивающей программы состоит в том, что в существующих программах в большинстве своем преобладали нормативы, учебные материалы и спортивные термины «большого» футбола. Как правило, такие учебные пособия были объединены с программой для учащихся специализированных классов по игровым видам спорта. Но сегодня требования к современному мини-футболу возрастают. В связи с этим возникла необходимость и актуальность не только в корректировании, но и полном пересмотре многих аспектов обучения.

Цель программы – физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, знакомство с базовой техникой не только мини-футбола, но и других спортивных и подвижных игр.

Занятия должны строиться так, чтобы дети получали удовольствие от двигательной активности.

1.2. ЗАДАЧИ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА»

- укрепление здоровья;

- формирование у детей интереса и любви к мини-футболу и спорту;
- привлечение максимально возможного количества детей к систематическим занятиям мини-футболом;
- всестороннее гармоническое развитие двигательных качеств и физических способностей, закаливание организма обучающихся;
- расширение двигательных возможностей и компенсация дефицита двигательной деятельности;
- определение игровых наклонностей юных футболистов (желание спортсмена выполнять функцию вратаря, защитников, нападающего);
- формирование базовых умений и навыков и овладение основами игры в мини-футбол;
- выявление перспективных по отношению к игровой деятельности детей.

В группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола» изучаются подвижные игры, основы техники футбола, обучающиеся получают теоретические знания о строении организма, гигиеническом обеспечении тренировочного процесса. Стремятся к овладению техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре. Обучаются элементарной, групповой и командной тактике игры в мини-футбол. Осваивают процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола. Учатся тренироваться – играть и получать радость от игры и общения. Участвуют во внутришкольных соревнованиях, в товарищеских играх и в неофициальных турнирах по мини-футболу, а также принимают участие в соревнованиях по ОФП, «Веселые старты», в которых основной задачей является результат выступления.

Весь материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп. В каждой возрастной группе есть определенные задачи, которые решаются посредством тренировочных занятий.

Тренировки должны быть интересными, обучающиеся должны получать удовольствие от них, с нетерпением ждать каждую последующую тренировку.

1.3. УСЛОВИЯ РАБОТЫ ПРОГРАММЫ

Для реализации данной программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом площадью 40 м X 20 м (минимум 36 м X 18 м);
- спортивный инвентарь (ворота, мячи футбольные, мячи мини-футбольные № 3.5, № 4, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма для занимающихся (спортивные трусы, футболки, гетры, кроссовки, накидки различительные, щитки).

1.4. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях по ОФП;
- конкурсы, викторины.

1.5. ФОРМЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры.

1.6. НАПОЛНЯЕМОСТЬ ГРУПП И РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Дополнительная общеразвивающая программа «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола» рассчитана на 2 года обучения.

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

Рекомендуемый режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа.

Год обучения	Возраст обучающихся	Минимальное кол-во обучающихся в группе	Кол-во часов в неделю	Требования к подготовленности по итогам учебного года
1 год обучения	6-7 лет	15	4	Удовольствие от двигательной активности, овладение приемами и способами здорового образа жизни, стабильный уровень физического развития
2 год обучения	7-8 лет	15	4	Удовольствие от двигательной активности, овладение приемами и способами здорового образа жизни, стабильный уровень физического развития

1.7. ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ.

В области воспитания:

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- приобретение уверенности в себе;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в положительной динамике личностного роста обучающихся.

В области физического развития:

- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- стремление к овладению основами техники игры в мини-футбол.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2.1. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА»

№	ГОД ОБУЧЕНИЯ /виды подготовки	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:
1	1 год	5	58	26	22	9	12	8	16	156
2	2 год	5	42	36	26	11	12	8	16	156

2.2. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН распределения учебных часов на практические занятия

№	ГОД ОБУЧЕНИЯ /виды подготовки	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:
1	1 год	58	26	22	9	12	8	135
2	2 год	42	36	26	11	12	8	135

2.3. ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН распределения учебных часов на теоретические занятия.

№	РАЗДЕЛЫ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ	Количество часов (1 год)	Количество часов (2 год)
1.	Развитие мини-футбола в России и за	1	1

	рубежом.		
2.	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1
3.	Техническая подготовка.	1	1
4.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	1	1
5.	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:		5	5

**2.4. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ
УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У
ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА»
(1 год обучения; 4 часа в неделю)**

№	Месяцы/ виды подготовки	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	СФП	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Восстановительные и организационно- воспитательные	Всего часов за месц:
1	Сентябрь	-	8	2	2	-	2	-	1	15
2	Октябрь	1	6	2	2	1	2	-	2	16
3	Ноябрь	-	6	2	4	1	2	2	2	19
4	Декабрь	1	8	2	2	2	-	2	2	19
5	Январь	-	6	4	2	-	2	-	1	15
6	Февраль	1	6	2	4	1	2	2	2	20
7	Март	1	6	4	2	2	-	2	2	19
8	Апрель	1	6	4	2	1	2	-	2	18
9	Май	-	6	4	2	1	-	-	2	15
Всего часов за год:		156								

**2.5. ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ
УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО
ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У
ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА»
(2 год обучения; 4 часа в неделю)**

№	МЕСЯЦ /виды подготовки	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Интегральная подготовка	Участие в соревнованиях	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	Всего часов за месяц:
1	Сентябрь	1	6	4	2	-	2	-	2	17
2	Октябрь	-	6	4	4	2	2	-	2	20
3	Ноябрь	1	4	4	2	1	2	2	2	18
4	Декабрь	-	6	4	2	2	-	2	2	18
5	Январь	1	4	4	4	-	2	-	1	16
6	Февраль	-	4	4	4	2	2	2	2	20
7	Март	1	4	4	2	2	-	2	2	17
8	Апрель	1	4	4	2	1	2	-	2	16
9	Май	-	4	4	4	1	-	-	1	14
Всего часов за год:		156								

2.6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ «Контакт» заложен принцип взаимодействия педагога и обучающихся, творческое содружество единомышленников. Образовательно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности ребёнка, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

2.6.1. Воспитательные средства

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования.

2.6.2. Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые в ДЮСШ «Контакт»

- беседы с обучающимися (об истории округа, истории ямальского спорта, о здоровом образе жизни и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- встречи с выдающимися спортсменами;
- посещение спортивных праздников и соревнований городского уровня;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- организация для обучающихся викторин, конкурсов на спортивную тематику с привлечением родителей;
- организация чествования лучших спортсменов школы.

2.7. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ГОД В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ «РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА»

В группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола» основной акцент в тренировочном процессе делается на развитие общей физической подготовки. Теоретическая подготовка составляет лишь небольшой фрагмент ознакомительной программы о понятии игры в мини-футбол, об основных терминах (тактика и техника) и элементарных основах правил игры.

Специальной физической подготовке отводится так же немало времени: воспитание таких качеств, как силовые и скоростные способности, общая выносливость вырабатываются в подвижных играх, эстафетах в конкурсах. Пройдя ознакомление этого материала, можно перейти к специализированным упражнениям на развитие скоростно-силовой подготовки.

В техническом оснащении в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола» применяются элементарные упражнения для овладения навыками передачи мяча, ведения мяча и обработки мяча. Впоследствии обучения те же элементы усложняются определенным заданием и используются такие приемы, как обманные финты, ложный замах, перекат мяча с ноги на ногу и т.п.

Технико-тактическая и интегральная подготовки взаимосвязаны, но им уделяется меньше внимания на данной стадии обучения мини-футболу. Элементарные тактические приемы и основные игровые положения так же изучаются в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола».

Соревнования представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, а также соревнования по ОФП «Веселые старты», конкурсы с футбольным уклоном.

Кроме того, следует уделить внимание работе с родителями и совместным мероприятиям. Например: новогодний праздник (фестиваль) мини-футбола, где в качестве участников выступают как дети, так и их родители. Очень важно проводить организационно-воспитательные мероприятия с маленькими спортсменами, когда они определяются с выбором спортивной направленности и формируют свои характерные особенности.

В приведенных выше таблицах распределения учебных часов тренер использует свое планирование тренировочного процесса в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола». Обучение начинается с сентября месяца, где главной задачей является набор группы и ознакомление с элементарными правилами игры в мини-футбол. В дальнейшем выполняется закономерное преобладание общей физической и технической подготовки, а вот интегральная подготовка значительно сокращается. В процессе тренировок появляется изучение теоретического материала и разнообразные виды соревновательной деятельности.

**2.8. СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ ПОДГОТОВКИ
В ГРУППАХ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ
«РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ 6-8 ЛЕТ
С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА»**

№	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ 1 год (%)	РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗКИ 2 год (%)
1	Теоретическая подготовка	3	3
2	Общая физическая подготовка	37	27
3	Специальная физическая подготовка	17	23
4	Техническая подготовка	14	17
5	Тактическая подготовка	6	7
6	Интегральная подготовка	8	8
7	Участие в соревнованиях	5	5
8	Восстановительные и организационно-воспитательные мероприятия	10	10
ВСЕГО:		100	100

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом и его история.

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. История возникновения мини-футбола.

Отличие мини-футбола от футзала и футбола.

Тема 2. Общая и специальная физическая подготовка.

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой.

Тема 3. Техническая подготовка.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки спортсменов. Классификация и терминология технических приемов.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

Тема 5. Морально – волевая и психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Тема 6. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды и тренера, их права и обязанности.

3.2. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

Тема 1. Общая физическая подготовка

(развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м – 1000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробы-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов.

ж) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после

разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5м, 4х5м, 2х10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность.

Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

Тема 3. Техническая подготовка.

а) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

г) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

д) Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

е) Обманные движения (финты).

Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

ж) Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги

после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.

б) Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблучок», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).

Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.

б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию, смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за

счет подключение к обороне вратаря.

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.

Тема 5. Интегральная подготовка

Игра в ручной мяч по упрощенным правилам (без аутов, без ограничения времени на владение мячом и т.п.). Двусторонняя игра двумя или тремя мячами без аутов. Игра по правилам 3 на 3, 2 на 2, 1 на 1, 4 на 4 с вратарями и без, с определенным заданием (забивать голы в касание после передачи партнера, из пределов штрафной площади, определенному игроку и т.п.). Игра в «квадрат» 5 на 2 или 4 на 2 без ограничений и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

Тема 6. Организационно-воспитательные мероприятия.

Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусе. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Родительские конференции. Проведение соревнований «Веселые старты», Новогодних праздников, а также общекомандных мероприятий (День Именинников, поход, чаепитие и т.п.).

Тема 7. Участие в соревнованиях.

По данной теме предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», туристические походы, соревнования по кроссу, эстафеты, преодоление полосы препятствий и т.д.).

IV. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

4.1. ВВЕДЕНИЕ

Современный уровень спортивных достижений предъявляет определенные требования к организму занимающихся. Общепринято, что рациональная физическая подготовка, типичная для мини-футбола, позволяет быстро и эффективно достичь многих признаков здоровья. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются с правильным питанием, режимом дня, приемами психорегуляции, использованием гигиенических оздоравливающих мероприятий и врачебно-педагогическим контролем.

4.2. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Тестирование общей физической подготовленности, как правило, осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

4.2.1. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Бег на 30 м. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

4.3. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Врачебный контроль является обязательным в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола». К занятиям допускаются дети, не имеющие серьезных отклонений в состоянии здоровья и имеющие справку от врача-педиатра.

Рекомендуется также проведение этапных медицинских обследований.

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.

№	Темы	Формы занятий	Приемы и методы организации тренировочного процесса	Техническое оснащение занятий	Дидактический и методический материал
1.	Теоретическая подготовка	Беседа. Конкурс	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр.	Макет футбольной площадки. Планшетка. Периодическая печать. Конспекты занятий.	-Эмоциональный настрой на уроке (Физ.культура в школе №3, (2007)-44); - Для спортивного часа/ Физ.культура в школе №1(2006)-40)
2.	Общая физическая подготовка	Тренировочные занятия.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки.	-Совершенствование точности у младших школьников / Физ.культура в школе №1, (2008)-33); -«Веселые старты» / Физ.культура в школе №6, (2008)-54)
3.	Специальная физическая подготовка	Тренировочные занятия.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Репродуктивный метод обучения.	Скамейки, стойки, мячи набивные, скакалки.	- Совершенствование техники бега на скорость /Ф/к в школе № 3, 2002.
4.	Техническая подготовка	Тренировочные занятия. Контрольные игры.	Вводные, систематизирующие и комплексные упражнения. Метод стандартно-повторительного упражнения.	Ворота разных размеров, стойки, мячи. Накидки различительные.	- Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома/ Физ.культура в школе №4, (2001)-13); -Развитие координационных способностей /Физ.культура в школе №6, 2001-46;
5.	Тактическая подготовка	Тренировочные занятия. Контрольные игры.	Объяснительно-иллюстративный метод. Просмотр видеозаписей игр. Игровые и соревновательные упражнения	Макет футбольной площадки. Планшетка. Ворота разных размеров. Стойки. Мячи. Накидки различительные.	-

6.	Интегральная подготовка	Контрольные игры. Спортивные игры.	Игровые и соревновательные упражнения.	Спортивные площадки и оборудование для подвижных игр.	-
7.	Участие в соревнованиях	Контрольные игры. Конкурсы, викторины.	Игровые и соревновательные упражнения. Объяснительно-иллюстративный метод.	Спортивная форма. Мячи. Макет футбольной площадки. Планшетка.	- Урок «Лидер»/Физ.культура. Все для учителя. №8, /2012/.
8.	Организационно-воспитательные мероприятия	Собрание. Беседа.	Словесный метод обучения. Инструктаж.	Методическая литература. Конспекты занятий. Нормативные документы.	-

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев.- М.: Поматур, 1999.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
3. Банников С. А. Играйте в футбол / С. А. Банников.- Екатеринбург: 2006.
4. «Веселые старты» /Физическая культура в школе № 6, 2008-54;
5. Для спортивного часа /Физическая культура в школе №1, 2006-40;
6. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб.для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.- М.: Человек, 2010.- 176 с.;
8. Кучинский, А. Вопросы обучения школьников технике и тактике игры в футбол / А. Кучинский - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
9. Кучинский А.И. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов / А. И. Кучинский, А. А. Шерстюк - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
10. Матвеев, А. П. Общая теория спорта / А. П. Матвеев.- М.: ФиС, 1997.
11. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.:ФиС, 1987.
12. Развитие координационных способностей /Физическая культура в школе № 6, 2001-46;
13. Скоростно-силовая подготовка на уроках и дома /Физическая культура в школе № 4, 2001-13;
14. Совершенствование точности у младших школьников /Физическая культура в школе №1, 2008-33;
15. Урок «Лидер» /Физическая культура. Все для учителя. №8, /2012/.
16. Эмоциональный настрой на уроке /Физическая культура в школе № 3, 2007-44;
17. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А. Чанади.-М.: ФиС, 1985.
18. Чанади, А. Футбол. Стратегия / А. Чанади.-М.: ФиС, 1985.
19. Чесно Ж.Л. Футбол обучение базовой технике. / Ж-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: 2002.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Пояснительная записка	2
1.1.	Введение	-
1.2.	Задачи для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола».	-
1.3.	Условия работы программы	3
1.4.	Формы организации занятий	4
1.5.	Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы	-
1.6.	Наполняемость групп и режим тренировочной работы	-
1.7.	Ожидаемые результаты и способы их проверки	5
II.	Учебно-тематический план	6
2.1.	Примерный годовой учебно-тематический план	-
2.2.	Примерный годовой учебно-тематический план (распределение учебных часов на практические занятия)	-
2.3.	Примерный годовой учебно-тематический план (распределение учебных часов на теоретические занятия)	7
2.4.	Примерный план-график распределения учебных часов для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола» (1 год).....	-
2.5.	Примерный план-график распределения учебных часов для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола» (2 год)	8
2.6.	Организационно-воспитательные мероприятия	-
2.7.	Примерное распределение учебных часов на год для групп, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола»	9
2.8.	Соотношение видов подготовки в группах, обучающихся по программе «Развитие двигательных качеств у детей 6-8 лет с элементами мини-футбола»	10
III.	Содержание программы	11
3.1.	Учебный материал по теоретической подготовке	-
3.2.	Учебный материал по практической подготовке	-
IV.	Педагогический и врачебный контроль	17
4.1.	Введение	-
4.2.	Педагогический контроль	-
4.3.	Врачебный контроль	-
V.	Методическое обеспечение программы	18
VI.	Список литературы	20

