
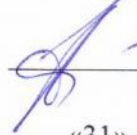



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение города Москвы

«Гимназия № 1590 имени Героя Советского Союза В.В.Колесника»

<p>Рассмотрено Руководитель методического совета</p> <p> / Кречетова В.В./</p> <p>Протокол №14 от «30» августа 2016г</p>	<p>Согласовано Заместитель директора</p> <p> /Налбандян С.Н./</p> <p>«31» августа 2016 г</p>	<p>Утверждаю Директор гимназии</p> <p> /Боброва Е.Н./</p> <p>Приказ № 01.10/293 «31» августа 2016 г</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

«Мини - футбол»

(для взрослых)

**Направленность программы: физкультурно-спортивная/спортивная  
подготовка/футбол**

**Возраст детей: 18-40 лет**

**Срок реализации: 1 год**

**Уровень программы: ознакомительный**

Составитель программы:

Михайлов Владимир Владимирович

Москва 2016г.

## **Пояснительная записка**

Программа составлена на основании примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и комплексной программы по физическому воспитанию, адаптирована для занятий в общеобразовательной школе.

Программа служит основным документом для построения многолетней подготовки футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания школьного возраста. В данной программе представлено содержание работы на этапе начальной подготовки.

Футбол – одна из самых популярных и массовых коллективных спортивных игр. Футболом в России занимается большое количество взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, выносливости, силы и прыгучести, а также ловкости.

В игре футболист выполняет чрезвычайно высокую по нагрузке работу, что способствует повышению уровня функциональных возможностей человека, воспитывает морально-волевые качества. Разнообразная и большая по объему двигательная деятельность, осуществляемая в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движения и их биохимической рациональности. Двигательная координация является фундаментом успеха в различных видах спорта, особенно в тех, в которых окончательный результат обуславливается высоким уровнем технической подготовленности.

«На всем пути, от новичка до рекордсмена мира, ученик должен увеличивать и умножать двигательный опыт, свой арсенал навыков». (Н.Г. Озолин, 2003 г.)

Именно ловкость является отличительной чертой высокого спортивного мастерства. По настоящему ловкий игрок может выполнить целый каскад финтов или какой-то отдельный трюк, забить гол из труднейшей ситуации.

Ловкость футболиста проявляется прежде всего в действиях с мячом и без мяча, в постоянно меняющихся ситуациях на футбольном поле. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игрока самого широкого проявления координационных возможностей. Если к этому добавить, что двигательная и техническая деятельность

футболиста протекает в условиях единоборства и различных исходных позах (удары через себя, в подкате, удары головой в прыжке), в постоянно меняющихся условиях игры (дождь, жара, травяное, гаревое, земляное поле, естественное и искусственное освещение и прочее), то станет понятным насколько важен для эффективной игровой деятельности футболистов высокий уровень развития качества ловкости. От того, насколько хорошо игрок владеет собственным двигательным аппаратом и как высоко у него развиты двигательные способности, зависит быстрота, точность и своевременность выполнения приемов.

Естественно, что широкие координационные возможности должны быть заложены еще в детском и юношеском возрасте.

Мини-футбол является средством активного отдыха для всех категорий населения. Усиление внимания к развитию футбола совпадает с необходимостью решения такой **актуальной задачи**, как совершенствование всех составных звеньев системы подготовки резервов по футболу в Российской Федерации в целях дальнейшего повышения мастерства отечественных футболистов.

**Цель программы:** создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий, привитию занимающимся любви к избранному виду спорта, интереса к регулярным занятиям и росту их спортивного мастерства;

- обеспечение всесторонней физической подготовки членов секции;
- максимальное развитие силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости во взаимосвязи и единстве;
- на основе высокой общей и целенаправленной специальной физической подготовки занимающихся постоянно совершенствовать их техническую подготовку и уровень тренированности;
- организация систематической воспитательной работы;
- профилактика асоциального поведения;
- развитие личности ребенка;
- привитие спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, дисциплины, преданности своему коллективу;
- укрепление здоровья занимающихся, соблюдение ими требований личной и общественной гигиены;
- систематическое проведение спортивных соревнований и активное участие в них членов секций.

В соответствии с целями формируются **задачи предмета:**

- овладеть техническими приемами игры, повышение тактического мастерства занимающихся;
- уметь применять на практике тактические и технические приемы;

- обеспечить полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.
- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями избранного вида спорта и использования их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма посредством направленной спортивно – рекреационной подготовки, организации педагогических воздействий на развитие основных биологических и психических процессов;
- воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивной деятельности.

Преимущество данной программы заключается в том, что она может применяться для подготовки футболистов в общеобразовательных школах и системе дополнительного образования.

**Продолжительность программы:** данная программа рассчитана на **136 часов**, 2 раза в неделю по 2 часа.

В процессе обучения используются следующие **методы:** общепедагогические (словесные и наглядные), специфические (методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный).

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной, групповой, круговой и поточной форм учебной работы занимающихся.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

- ❖ Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- ❖ Текущий, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.
- ❖ Итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

**Наполняемость групп** – 10-20 человек. Она обусловлена уровнем спортивной подготовки занимающихся.

№ п/п	Разделы подготовки	ГНП-3
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка	3
3	Специальная физическая подготовка	4
4	Техническая подготовка	44
5	Тактическая подготовка	53
6	Судейская практика	10
7	Соревнования	20
8	Общее количество часов	136

## Содержание курса.

Группа начальной подготовки ГПН (136 часов).

**Теоретические занятия – 2 часа:**

**Тема 1:**

**Вводное занятие (1 час).**

Цели, задачи и содержание программы обучения. Правила техники безопасности и личной гигиены в тренировочном процессе.

**Тема 2:**

**История возникновения и развития футбола (1 час).**

Изучение правил игры и историю развития футбола.

**Практические занятия – 134 часа:**

**Тема 3:**

**Техническая подготовка (44 часа).**

Совокупность способов выполнения разнообразных движений, применяемых в игре.

Обучение и совершенствование техники:

- 1 Ударам по мячу ногами.
- 2 Ударам по мячу головой.
- 3 Остановки мяча.
- 4 Ведения мяча.
- 5 Обманным движениям.
- 6 Отбора мяча.
- 7 Вбрасывания мяча.
- 8 Игры вратаря.

**Тема 4:**

**Тактическая подготовка (53 часа).**

Наиболее целесообразные индивидуальные, групповые и командные действия игроков, направленные на достижение намеченной цели в данной игре.

Обучение и совершенствование тактики:

- 1 Передач мяча.
- 2 Отбора мяча посредством согласованных действий.
- 3 Тактических комбинаций.
- 4 Розыгрыша стандартных положений.
- 5 Командных действий.

**Тема 5:**

**Общая физическая подготовка (3 часа).**

Обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность футболистов.

**Тема 6:**

**Специальная физическая подготовка (4 часа).**

Процесс целенаправленного развития физических качеств и функциональных возможностей занимающихся, осуществляемый в соответствии со спецификой футбола и обеспечивающий достижение высоких спортивных результатов.

**Тема 7:****Участие в соревнованиях (20 часов).****Судейская практика (10 часов).**

(выполнение упражнений в условиях соревнований).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
МИНИ-ФУТБОЛ ГНП (нагрузка в неделю-4часа)**

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Вводное занятие. Правила поведения, техника безопасности и гигиенические требования в тренировочном процессе.	1
2	История возникновения и развития футбола. Изучение правил игры	1
3	Обучение и совершенствование техники передвижения футболиста	2
4	Обучение и совершенствование техники удара по мячу на месте.	2
5	Обучение и совершенствование техники удара по мячу в движении.	2
6	Обучение и совершенствование техники удара по мячу с лета и полулета.	2
7	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой на месте и в движении.	2
8	Обучение и совершенствование техники ударов по мячу головой в нападении.	1
9	ОФП.	1
10	Учебная игра.	2
11	Обучение и совершенствование техники остановки мяча.	4
12	Обучение и совершенствование техники ведения мяча.	3
13	Обучение и совершенствование техники обманных движений.	1
14	СФП.	2
15	Совершенствование комбинаций из изученных элементов.	1
16	Учебная игра.	2
17	Обучение и совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой.	2
18	Участие в первенстве школы.	10
19	Судейская практика	10
20	Подвижные игры с элементами футбола.	2
21	Обучение и совершенствование техники отбора мяча.	3
22	Обучение и совершенствование техники вбрасывания мяча.	1
23	ОФП.	1
24	Обучение и совершенствование техники игры вратаря.	6
25	Обучение техники нападения и выхода игрока на свободную позицию.	5
26	Обучение и совершенствование техники игры без мяча.	4
27	СФП.	1
28	Обучение и совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.	6
29	Обучение и совершенствование техники отбора мяча посредством согласованных действий игроков.	3
30	Обучение и совершенствование техники выполнения стандартных положений.	6
31	Обучение и совершенствование техники взаимодействий вратаря с полевыми игроками.	3
32	Обучение тактическим действиям в защите.	4
33	Обучение и совершенствование техники быстрого прорыва.	3
34	Учебная игра.	1

35	ОФП.	1
36	Участие в первенстве поселка.	10
37	Обучение и совершенствование техники позиционного нападения.	4
38	Обучение и совершенствование техники персональной защите.	3
39	Обучение и совершенствование техники зонной защиты.	3
40	Обучение и совершенствование техники комбинированной защиты.	3
41	СФП	1
42	Учебная игра с разбором допущенных ошибок.	1
43	Совершенствование основных тактических навыков.	6
44	Совершенствование основных технических навыков	3
45	Итоговое занятие.	1
Итого		136

## Литература для обучающихся

1. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи. Москва. Изд. «Физкультура и спорт» 1988г.
2. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. Москва. Изд. «Радуга». 1982г.
3. Сосновский И.Ю., Чайковский А.М. Энциклопедический словарь юного спортсмена. Москва. Изд. «Педагогика» 1980г.
4. Лях В.И., Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных школ. Москва. Изд. «Просвещение» 1997г.

## Литература для педагога

- 1.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Москва. АСТ АСТРЕЛЬ. 2003г.
- 2.Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. Изд. «Физкультура и спорт». 1998г.
- 3.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2001г.
- 4.Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Москва. АСАДЕМА. 2002г.
- 5.Андреев С.Н. Играй в футбол. Москва. ПОМАТУР 1999г.
- 6.Коняхина Г.П., Болотин В.Г. Методические основы изучения баскетбола в 5-7 классах
- 7.Швыков И.А. Футбол в школе. Москва. ТЕРРА – СПОРТ. 2002г.



