

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ДЮСШ

Протокол № _____ от «___» _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор ДЮСШ

_____ Душутин В.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«МИНИ-ФУТБОЛ»
Рабочая программа СОГ-3
Срок реализации – 1 год**

Возраст детей: 8-18 лет.

Тренер-преподаватель
отделения мини-футбола:
Степанов В.В.

с.Вадинск, 2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Содержание тем
6. Организационно – педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа СОГ-3 по мини-футболу составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ Вадинского района.

Цель программы – начальная подготовка спортсменов по мини-футболу, мотивация на занятие мини-футболом.

Задачи:

1. *Образовательные:*
 - дать необходимые знания в области мини-футбола;
 - обучить технике и тактике мини-футбола;
 - научить регулировать свою физическую нагрузку.
2. *Развивающие:*
 - способствовать развитию координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроте реакции;
 - способствовать развитию двигательных способностей посредством игры в мини-футбол;
 - формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.
3. *Воспитательные:*
 - воспитание самостоятельности, ответственности;
 - воспитание коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки, сохраняя свою индивидуальность;
 - пропаганда здорового образа жизни.

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте 10-11 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах.

Основными **формами учебно-тренировочного процесса** на занятиях по мини-футболу являются групповые учебно-тренировочные занятия, занятия по индивидуальным планам, учебно-тренировочные сборы, учебные, тренировочные, товарищеские и календарные соревнования, восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

5.1. Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Тема, раздел программы	Уровни освоения программы		
		Спортивно-оздоровительный уровень		
		1 год	2 год	3 год
1	Теоретическая подготовка	10	10	10
2	Общефизическая подготовка	87	87	87
3	Специальная физическая подготовка	67	67	67
4	Техническая подготовка	20	20	20
5	Тактическая подготовка	10	10	10
6	Игровая подготовка	10	10	10
7	Контрольно- переводные испытания	6	6	6
8	Контрольные соревнования	6	6	6
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-
10	Итого	216	216	216

5.2. Содержание тем

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила поведения на занятиях.

1.2. Правила игры. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

1.3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.

Закаливание. Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях мини-футболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы мини-футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособности спортсмена.

1.4. Общая и специальная физическая подготовка мини-футболиста

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

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными мини-футболистами.

Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

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

Круглогодичность занятий по физической подготовке.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к мини-футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных мини-футболистов.

1.5. Организация и проведение соревнований. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу (футзалу).

2. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. 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. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов

Упражнения для рук и плечевого пояса, сгибание и разгибание, вращение, 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; в различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Подвижные игры и эстафеты

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метание малого мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры

Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3. Специальная физическая подготовка

Упражнения для воспитания силы

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге "пистолет" с последующим подскоком вверх.

Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.

Упражнения для воспитания быстроты

Повторные забеги на короткие отрезки (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада) медленного бега, подпрыгивание или бега на месте и в разных направлениях. Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т.д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Упражнения для воспитания ловкости

Подвижные игры: "Живая цель", "Салки мячом" и др.

Упражнения для формирования у юных мини-футболистов правильных движений, выполняемых без мяча

Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге).

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

4. Техническая подготовка

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногами: серединой подъема, внутренней частью подъема, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведение и рывков, посылая мяч низом и верхом на короткие и средние расстояния.

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема.

Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Подготавливая мяч для последующих действий.

Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча - на месте, в движении назад и вперед опуская мяч для последующих действий в ноги и закрывая его туловищем от соперника.

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

5. Игровая подготовка

Учебные игры. В процессе учебных игр занимающихся учат правильно располагаться при переходе от обороны к атаке.

6. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - футбольные мячи ;
 - набивные мячи;
 - перекладины для подтягивания в висе;
 - скакалки;
 - секундомер;
 - гимнастические скамейки;
 - футбольные ворота;
 - гимнастические маты;
 - гимнастическая стенка.

Методическое обеспечение:

- специальная литература;
- наглядный материал;
- видеозаписи.

7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

- Текущий контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов.
 - Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
 - Соревнования.
-
- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др..
 - Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области мини-футбола.

Учебная литература для педагогов и детей

С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2009. - 96 с.

С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.

Футзал (мини-фубол). Правила игры. – 2004. -63 с.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.

**Нормативные требования
для учащихся отделения «мини-футбол»
МОУ ДОД ДЮСШ Вадинского района**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.4	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.3	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.3	5.6	6.0	5.4	5.7
	12	5.8	6.2	5.4	5.9	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
	18	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (3 x10 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
	18	8.5	9.0	8.1	9.2	7.6	8.6
Тест Купера, м.	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
18	2700	2250	2800	2350	2900	2450	
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173

	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
	18	225	205	235	210	240	215
Бег 300 м, с	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
	18	44.0	47.0	42.0	45.0	40.0	43.0
Специальная подготовленность							
Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30 м., с ведением мяча, с.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
	18	5.3	5.6	5.1	5.4	4.9	5.2
Бег 5x30 м., с ведением мяча, с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0

	18	28.0	31.0	26.0	29.0	25.0	27.0
Жонглирование мяча. Кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	7	5	8	6	9	7
	11	8	6	9	7	10	8
	12	10	7	11	8	12	9
	13	15	9	16	10	18	11
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
	18	35	25	38	28	43	33
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий	8	-	-	-	-	-	-
	9	-	-	-	-	-	-
	10	-	-	-	-	-	-
	11	-	-	-	-	-	-
	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8
	18	8	7	9	8	10	9
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+
18					+	+	

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.