Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение центр для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

«Центр содействия семейному воспитанию № 6»

Образовательная программа

дополнительного образования

по мини-футбол.

«Мы спортивные и ловкие»

Автор-составитель: Кадола Дмитрий Иванович

Инструктор по физической культуре

2016

**Пояснительная записка.**

Игра- вид деятельности человека, состоящий из двигательных действий и направленный на всестороннюю общую и специальную физическую подготовку. Игра создает атмосферу здорового соревнования, заставляющего не просто механически выполнять движения, а мобилизовать свою память, двигательный опыт, осмысливать происходящее, сопоставлять ситуацию, оценивать свои действия.

Подвижная игра – сознательная деятельность, в которой проявляется и развивается умение анализировать, сопоставлять, обобщать и делать правильные выводы. Элементарные двигательные навыки, приобретаемые играющими, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но и облегчают овладение ею.

**Цели и задачи.**

Цель: - укрепить здоровье воспитанников средствами физической культуры и спорта;

-сформировать коммуникативные навыки воспитанников через организацию подвижных игр ;

- привитие осознанного желания заниматься физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **№ урока** | **Количество часов** | **Тема занятий.** |
| Сентябрь | 1 | **1** | Техника безопасности при занятиях мини-футболом. |
| 2 | **1** | Передвижения боком. |
| 3 | **1** | Передвижения спиной вперед. |
| 4 | **1** | Ускорения. |
| 5 | **2** | Различные способы остановки |
| 6 | **1** | Повороты. |
| 7 | **2** | Старты из различных положений. |
| 8 | **1** | Удары по мячу головой. |
| Октябрь | 9 | **1** | Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления. |
| 10 | **1** | Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. |
| 11 | **1** | Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. |
| 12 | **1** | Обводка с помощью обманных движений (финтов). |
| 13 | **1** | Остановка мяча стопой. |
| 14 | **1** | Остановка мяча коленом. |
| 15 | **2** | Остановка мяча внешней стороной стопы. |
| 16 | **1** | Остановка мяча внутренней стороной стопы. |
| 17 | **2** | Остановка мяча грудью |
| 18 | **1** | Обманные движения (финты). |
| Ноябрь | 19 | **1** | Отбор мяча. |
| 20 | **1** | Комплексное выполнение технических приемов. |
| 21 | **2** | Тактическая подготовка. |
| 22 | **1** | Тактика игры в атаке. |
| 23 | 1 | Тактика игры в обороне. |
| 24 | **1** | Тактика игры вратаря. |
| 25 | **2** | Общая физическая подготовка. |
|  | 26 | **1** | Специальная физическая подготовка. |
| Декабрь | 27 | **1** | Двусторонняя учебная игра. |
| 28 | **1** | Инструкторская практика. |
| 29 | **2** | Судейская практика. |
| 30 | **1** | Передвижения и прыжки. |
| 31 | **1** | Удары по мячу серединой подъема. |
| 32 | **1** | Удары по мячу с полулета. |
| 33 | **2** | Удары по мячу внутренней частью подъема. |
| 34 | **1** | Удары по мячу внешней стороной подъема. |
| Январь | 35 | **2** | Удары по мячу внутренней стороной стопы. |
| 36 | **1** | Удары по мячу внешней стороной стопы. |
| 37 | **2** | Удары по мячу носком. |
| 38 | **1** | Удары по мячу лбом. |
| 39 | **2** | Удары по мячу боковой частью лба. |
| 40 | **1** | Удары боковой частью стопы. |
| Февраль | 41 | **2** | Удары серединой подъема. |
| 42 | **1** | Удары голенью. |
| 43 | **2** | Удар по летящему мячу внутренней частью подъема. |
| 44 | **1** | Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. |
| 45 | **2** | Удар по катящемуся мячу внешней стороной стопы. |
| 46 | **1** | Удар по летящему мячу серединой подъема. |
| 47 | **2** | Игра вратаря при ловле низких мячей. |
| 48 | **1** | Игра вратаря при ловле полувысоких мячей. |
| Март | 49 | **2** | Игра вратаря при ловле высоких мячей. |
| 50 | **1** | Отбивание. |
| 51 | **2** | Вбрасывание. |
| 52 | **1** | Выбивание. |
| 53 | **2** | Отбор мяча перехватом. |
| 54 | **1** | Выбивание мяча ударом ногой. |
| 55 | **2** | Отбор мяча толчком в плечо. |
| 56 | **1** | Отбор мяча в подкате. |
|  | 57 | **2** | Угловой удар. |
| Апрель | 58 | **1** | Подача мяча в штрафную площадь. |
| 59 | **2** | Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. |
| 60 | **1** | Ведение, удар(передача мяча), прием мяча, остановка, удар по воротам. |
| 61 | **2** | Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3,2:1. |
| 62 | **1** | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападение и защите. |
| 63 | **2** | Ловля катящегося мяча. |
| 64 | **1** | Ловля мяча, летящего на встречу. |
| 65 | **2** | Ловля мяча сверху в прыжке. |
| 66 | **1** | Отбивание мяча кулаком в прыжке. |
| Май | 67 | **2** | Ловля мяча в падении (без фазы полета). |
| 68 | **1** | Игры с перехватом(отбором) мяча. |
| 69 | **2** | Игры с передачами мяча. |
| 70 | **1** | Игры с ведением мяча. |
| 71 | **2** | Двусторонняя игра. |
| 72 | **1** | Контрольное мероприятие. |
| 73 | **2** | Двустороння игра. |
| 74 | **1** | Контрольное мероприятие. |
| Итого |  | **102** |  |

***Общая и специальная физическая подготовка.***

**Общеразвивающие упражнения без предметов***.* Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом(1 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения***.* Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения***.* Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

**Подвижные игры***.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры***.* Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты***.* Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .

**Специальные упражнения для развития ловкости***.* Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

***Техническая подготовка*.**

.**Удары по мячу ногой***.* Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой**.Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча***.* Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча***.* Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

**Обманные движения (финты**). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.**Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

**Техника игры вратаря***.* Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

***Тактика игры в футбол.***

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».**Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

**Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия***.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты**.**

**Индивидуальные действия***.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

**Групповые действия***.* Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря***.* Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Таблица № 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Объект наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
| Небольшая | Средняя | Большая (недопустимая) |
| Цвет кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Редкое покраснение, побледнение или синюшность. |
| Речь | Отчетливая | Затрудненная | Крайне затрудненная или невозможная. |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряженное | Выражение страдания на лице. |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли. |
| Дыхание | Учащенное, ровное | Сильно учащенное | Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием. |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивание | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах. | Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота |

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

**Содержание и методика контрольных испытаний**

*Общая подготовленность*

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер за­пускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требо­ваниями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метро­вой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолк­нувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется по­очередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает пози­цию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учи­тывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обоз­начается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стой­ки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

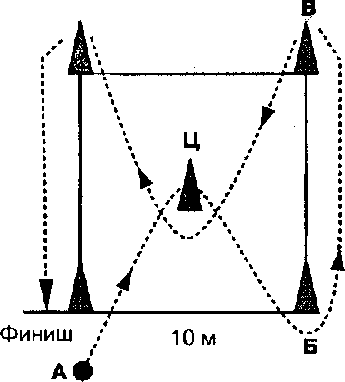
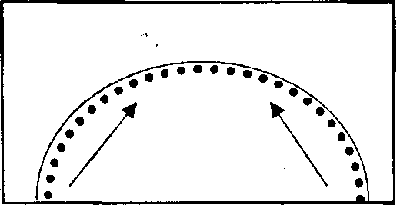
Г

Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испыту­емый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направ­лении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



Обратно Туда

Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади