Санкт-Петербургское государственное автономное стационарное учреждение социального обслуживания населения
«Дом социального обслуживания «Иверский» имени В.Г. Горденчука
(СПб ГАСУСОН «ДСО «Иверский»)

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от 29.08.2025
Председатель
Педагогического совета
_____Чернышева Т.Н.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 105-ОД/25
от 29.08.2025
Директор СПб ГАСУСОН
«ДСО «Иверский»
_____Белая С.В.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МИНИ-ФУТБОЛ»

от 18 до 65 лет

/на какой возраст рассчитана программа/

Срок реализации программы 2 года

Разработчик: Ильин Игорь Васильевич,
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Содержание программы направлено на:

-общее развитие личности обучающихся средствами физической культуры и спорта;

-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, физкультурно-спортивном, нравственном развитии;

-создание условий максимально возможной самореализации атлетов;

-социализацию личности, воспитание психологических и нравственных качеств;

-формирование ценностного отношения и мотивации к здоровому образу жизни,

Адресат программы: программа рассчитана на обучение инвалидов с ментальными нарушениями.

Актуальность программы обусловлена тем, что взрослым людям с нарушением интеллекта сложно самостоятельно организовать для себя досуг с использованием физкультуры и спорта, при этом физические упражнения для данной категории жизненно необходимы, так как они являются эффективным средством всесторонней адаптации. Программа способствует решению данной проблемы и помогает лицам с ограниченными возможностями здоровья самореализоваться в обществе.

Мини-футбол – командный вид спорта, который является одним из разновидностей футбола. Поле в этой игре меньше, чем в «большом» футболе – площадка для игры длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 20 м. Продолжительность матча так же меньше – всего два тайма по 20 минут. В команде обычно 4 полевых игрока и один вратарь. Мяч, который используется в этой игре так же значительно меньше и мягче. Размер ворот составляет 3 на 2 метра.

Мини-футбол в нашей стране становится все более популярным. Это связано с доступностью этого вида спорта. Для игры достаточно минимальное число игроков (пять), что дает возможность соревноваться даже небольшим коллективам или организациям. Игры проходят в залах, что создает комфортные условия для игроков и болельщиков. Соревнования можно проводить в холодный период года. Мини-футбол входит в программу Специальной Олимпиады, проводятся соревнования разного уровня – от районных до Всероссийских и Международных.

С каждым годом количество соревнований в нашей стране увеличивается, открываются новые спортивные федерации по футболу для инвалидов разных нозологических групп, а уровень игроков неуклонно растет.

Поэтому желающих заниматься мини-футболом и реализовываться в этом направлении среди проживающих интерната становится всё больше и больше.

Отличительные особенности. Программа «Мини-футбол» является адаптированной, так как при её составлении учитывались возрастные, психофизические и индивидуальные особенности и особые образовательные потребности обучающихся дома социального обслуживания.

Работа с данным контингентом людей отличается специфичностью, обусловленной характером их заболеваний.

Уровень освоения образовательной программы - **базовый.**

Результативность освоения программы заключается в:

–освоении прогнозируемых результатов программы;

–презентации результатов на уровне района, города;

–участии обучающихся в районных и городских соревнованиях;

–наличие призеров и победителей в районных физкультурно-спортивных мероприятиях.

Срок реализации программы - 2 года.

Объём общеразвивающей программы – 504 часов

Год обучения	Количество учебных часов
1 год	252
2 год	252

Цель программы – содействие реабилитации, социальной адаптации и интеграции в общество людей с ментальными нарушениями средствами адаптивного рекреативно-

оздоровительного спорта, а также удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях мини-футболом.

Обучающие задачи:

- формировать необходимые знания в области адаптивного спорта;
- обучать правилам игры в мини-футбол;
- обучать технико-тактическим приёмам игры;
- обучать правилам безопасности и поведения на занятии.

Развивающие задачи:

- повышать двигательную активность;
- корректировать и развивать физические способности (скоростные, силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- корректировать и развивать познавательные способности (восприятие, внимание, память, мышление).

Воспитательные задачи:

- воспитывать дисциплинированность, самостоятельность, чувство ответственности за свои действия;
- формировать адекватную самооценку, уверенность, самообладание;
- развивать коммуникативные способности (умение налаживать положительное межличностное взаимодействие между партнерами, тренером);
- формировать устойчивый интерес к занятиям адаптивным спортом, потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и осознанию вести здоровый образ жизни.
- воспитывать трудолюбие и культуру поведения во время занятий.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные:

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности на тренировке и в игре;
- Основы судейской терминологии и жеста;
- Варианты тактики;
- Правила поведения на соревнованиях.

Обучающиеся должны уметь:

- Выполнение ведения мяча и дриблинг с мячом;
- Выполнение всех видов ударов и пасов;
- Выполнение всех видов остановки летящего мяча.

Метапредметные:

(сформированность регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, что является наиболее сложным в обучении лиц данной категории и зависит от уровня развития интеллекта)

-принятие и сохранение учебных целей и задач на практическом уровне;

-контроль и оценка своих действий и исправление своих ошибок;

-осуществление элементарных логических операций сравнения, анализа, обобщения, классификации, установление причинно-следственных и временных зависимостей;

-выполнение самостоятельно игровых упражнений согласно правилам, применяя полученные знания и умения;

-умение сотрудничать с педагогом и другими обучающимися во время образовательного процесса.

Личностные:

-сформированность таких волевых качеств как настойчивость и упорство, смелость и решительность, выносливость;

-сформированность таких личностных качеств как трудолюбие, ответственность, терпение, усидчивость, дисциплинированность;

-умение общаться и устанавливать доброжелательные отношения с окружающими людьми, купировать возникающие конфликты;

- умение взаимодействовать и сотрудничать в коллективе, оказывать помощь;

- умение оценивать адекватно свой результат;

-способность к пониманию, сочувствию и состраданию другим людям,

- проявление самостоятельности и активности, нацеленность на результат и решение возникающих проблем;

-нацеленность на здоровый образ жизни и стремление его соблюдать.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский

Форма обучения: очная

В период временных ограничений, связанных с эпидемиологической ситуацией, программа может реализовываться с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе занятий в спортивных секциях в формате видео записей упражнений и тренировок, просмотра документальных и художественных фильмов о спорте и прославленных спортсменах.

Условия и особенности реализации программы

Программа рассчитана на обучающихся от 18 до 65 лет**.** Полный курс занимает 2 года.

Продолжительность занятия по программе составляет от 45 до 90 минут. Необходимость спаренных академических часов продиктована рядом объективных причин, учитывающих особенности контингента, который за последнее время стал более сложным. Увеличение времени занятия позволяет:

–сократить плотность занятия и увеличить время на отдых, чтобы избежать переутомления обучающихся,

–увеличить дозировку выполнения упражнений обучающимися.

Программа «Мини-футбол» включает все основные виды спортивной подготовки, которые осуществляются на каждом занятии:

Теоретическая подготовка состоит из изучения общих сведений об игре в мини-футбол (история возникновения игры, Специальное Олимпийское движение, правила игры и методика судейства, влияние физических упражнений на организм человека) и правил безопасности на занятиях (правила спортивной гигиены, врачебный контроль и самоконтроль, правила поведения на занятиях и т.д.).

Общая и специальная физическая подготовка (ОФП; СФП): упражнения на развитие основных физических способностей, упражнения на увеличение функциональных возможностей футболиста и т.д.

Технико-тактическая подготовка – это основной вид спортивной подготовки, который направлен на решение образовательных задач программы. Технические и тактические приёмы игры изучаются согласно учебному плану, равномерно, с постепенным и логическим усложнением и циклическим повторением изучаемых тем, повышением самостоятельности и активности занимающихся в процессе тренировок. Каждая тема учитывает уже имеющиеся у обучающихся опыт, приобретенные знания, умения и навыки.

Психологическая подготовка в программах физкультурно-спортивной направленности – это воспитание моральных, волевых и специальных психических качеств атлетов на всех ступенях их совершенствования. Данный вид подготовки включает общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретным соревнованиям.

Условия набора и формирования групп.

К освоению данной программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, не имеющие медицинских противопоказаний. Рекомендованное наполнение секции –

Количество часов на темы и порядок их прохождения могут изменяться педагогом в зависимости от имеющихся условий обучения. При составлении ежегодного календарно-

тематического планирования педагог имеет право, если для этого есть объективные причины (низкий или высокий уровень обучаемости занимающихся, отсутствие соответствующих материально-технических условий и другое), заменить некоторое количество тем (не более одной трети) другими или убрать наиболее сложные темы, увеличив количество часов на другие и обосновать свое решение в пояснительной записке рабочей программы.

Формы организации и проведения занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» предусматривает вариативность обучения, которая заключается в разнообразии форм проведения занятий:

-фронтальные – показ, объяснение и разбор образовательного материала перед всей группой одновременно,

групповые или подгрупповые – организация упражнений на отработку технико-тактических приёмов игры в парах, тройках, четвёрках,

-коллективные – организация работы на футбольной площадке с акцентом на тактику игры и на соблюдение персонального амплуа каждого игрока (защитник, нападающий, вратарь),

индивидуальные – подготовка отдельных атлетов к предстоящим соревнованиям или углубленное изучение приоритетных тем программы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, соответствует Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждённый приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 № 652н).

Материально-техническое оснащение программы

Оборудование	Количество (шт.)
Ворота для мини-футбола	2
Мяч футбольный	10-16
Гимнастическая стенка	8-10
Гимнастическая скамья	4-8
Гимнастический мат	8-10
Скакалка	10-12
Мяч набивной (масса 1 кг)	10-12
Стойка для обводки	18-20
Насос ручной со штуцером	2-3

Инструкции по охране труда

№ инструкции	Название инструкции
25	По охране здоровья обучающихся
26	Во время проведения занятий в кабинетах специализированного образовательного структурного подразделения реабилитационного центра – отделение дополнительного образования
31	При проведении массовых мероприятий
32	При проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций и т.п.
33	При проведении спортивных соревнований
35	При проведении занятий по спортивным и подвижным играм
37	При проведении занятий по гимнастике
38	При проведении занятий по легкой атлетике
40	По безопасной перевозке обучающихся

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1 года обучения

Раздел	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение (4 часа)	О футболе. О важном.	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Техника владения мячом (22 часа)	Комплекс «Школа мяча»	4	2	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Остановка мяча	8	2	6	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Набивание мяча	10	2	8	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Пас (52 часа)	Пас внутренней стороной стопы	10	2	8	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас внешней стороной стопы	10	2	8	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас с остановкой	10	2	8	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас в одно касание	10	2	8	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас в два касания	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Удар (60 часов)	Удар внутренней стороной стопы	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар внешней и внутренней стороной подъема стопы	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар низом	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар верхом	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удары на точность	12	2	10	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Ведение (42 часа)	Ведение мяча	14	2	12	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Дриблинг	14	2	12	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Финты	14	2	12	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Комбинированные упражнения (42 часа)	Ведение плюс пас	14	2	12	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

	Ведение плюс удар	14	2	12	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас плюс удар	14	2	12	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тактическая подготовка (26 часов)	Индивидуальные действия в защите	6	3	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Индивидуальные действия в нападении	6	3	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Командные взаимодействия на поле	6	3	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра на уменьшенной площадке	4	2	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра «Без ведения»	4	2	2	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тестирование (4 часа)	Входной контроль	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Промежуточная аттестация	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого		**252**	**54**	**198**	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2 года обучения

Раздел	**Тема**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		Всего	Теория	Практика	
Введение (4 часа)	О футболе. О важном.	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Техника владения мячом (10 часов)	Комплекс «Школа мяча»	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Остановка мяча	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Набивание мяча	4	1	3	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Пас (34 часа)	Пас внутренней стороной стопы	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас внешней стороной стопы	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас с остановкой	6	1	5	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас в одно касание	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас в два касания	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ

Удар (40 часов)	Удар внутренней стороной стопы	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар внешней и внутренней стороной подъема стопы	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар низом	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удар верхом	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Удары на точность	8	1	7	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Ведение (36 часов)	Ведение мяча	12	1	11	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Дриблинг	12	1	11	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Финты	12	1	11	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Комбинированные упражнения (48 часов)	Ведение плюс пас	16	1	15	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Ведение плюс удар	16	1	15	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Пас плюс удар	16	1	15	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тактическая подготовка (76 часов)	Индивидуальные действия в защите	16	1	15	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Индивидуальные действия в нападении	16	1	15	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Командные взаимодействия на поле	16	1	15	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра на уменьшенной площадке	14	1	13	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Игра «Без ведения»	14	1	13	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Тестирование (4 часа)	Текущая диагностика	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
	Итоговый контроль	2	1	1	Наблюдение, беседа, контрольные задания, анализ, самоанализ
Итого		**252**	**27**	**225**	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3 сентября 2025 года	29 августа 2026 года	42	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год	2 сентября 2026года	28 августа 2027 год	42	252	3 раза в неделю по 2 часа

Методические и оценочные материалы

Способы определения результативности:

–*входной контроль*: собеседование и диагностические тесты проводится в начале первого года обучения;

–*текущая диагностика*: опрос по теоретической части программы, анализ результатов, наблюдение.

–*промежуточная аттестация*: опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, проводится между годами обучения; рассматривается как диагностика результативности освоения программы за прошедший год обучения и является основанием для перевода обучающихся на последующий год обучения.

–*итоговый контроль:* подведение итогов реализации программы по окончании реализации программы-опрос по теоретическим знаниям, проверка технических умений и навыков, диагностические тесты, соревновательная результативность.

Формы подведения итогов реализации программы «Мини-футбол»: тестирование, открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, мини-турниры, товарищеские встречи, соревнования.

Формы фиксации образовательных результатов освоения программы

Основной формой контроля при реализации программы является диагностика результативности обучения.

С целью выявления эффективности применения программы в обучении, закрепления и обобщения полученных навыков, прослеживании динамики обучения атлетов предлагаются:

– контрольные упражнения в виде тестов (тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится два раза в год (сентябрь – май);

– привлечение обучающихся к волонтерской и судейской практике;

– регулярный опрос по теоретической части программы;

– участие в соревнованиях различного уровня.

Диагностические тесты используются для оценки эффективности средств и методов тренировки в соответствии с установленными контрольными нормативами для выявления динамики развития спортивной формы и прогнозирование спортивных достижений. Тестирование по выполнению контрольных нормативов проводится три раза в год (сентябрь - ноябрь - май). Результаты заносятся в таблицу.

Контрольные упражнения по специальной физической и технической подготовке

№ п/п	Содержание требований (виды испытаний)
1	Бег 30м с ведением мяча(с.)
2	Удар по мячу ногой на дальность (м.)
3	Набивание мяча (кол-во раз)
4	Удар по мячу ногой на точность (кол-во из 10)
5	Пас на точность (кол-во из 10)

Диагностика результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Знания, умения и навыки	Сроки тестирования			
	Входной контроль /сентябрь/	Промежуточная аттестация /май/	Текущая диагностика /ноябрь/	Итоговый контроль /май/
Теоретические знания				
Технику безопасности на тренировке и в игре				
Основы судейской терминологии и жеста				
Варианты тактики				
Правила поведения на соревнованиях				
Практические умения и навыки				
Выполнение ведения мяча и дриблинг с мячом				
Выполнение всех видов ударов и пасов				
Выполнение всех видов остановки летящего мяча				
Итого:				
Тестирование*				
Бег 30м с ведением мяча(с.)				
Удар по мячу ногой на дальность (м.)				
Набивание мяча (кол-во раз)				
Удар по мячу ногой на точность (кол-во из 10)				
Пас на точность (кол-во из 10)				

*результаты тестирования определяются положительной динамикой

Условные обозначения:

1 балл – не знает / не выполняет

2 балла – отвечает только с наводящими вопросами / выполняет только в совместной деятельности

3 балла – знает / выполняет самостоятельно

Определение уровня освоения по общему количеству баллов:

6-13 баллов - НИЗКИЙ уровень

14-20 баллов – СРЕДНИЙ уровень

21-27 баллов – ВЫСОКИЙ уровень

Методические материалы
Список литературы

1. Андреев, С.Н. Мини-футбол [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.
2. Андреев, С.Н. Мини-футбол [Текст] / С.Н. Андреев, В.С. Левин. – Липецк: Липецкая газета, 2004. – 496 с.
3. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта [Текст] / С.И. Веневцев. – Москва: Советский спорт, 2004. – 96с.
4. Годик, М.А. Физическая подготовка футболистов [Текст] / М.А. Годик. – Москва «Терра-Спорт, Олимпия Пресс», 2006. – 272 с.
5. Железняк, Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.– Москва: Академия, 204. – 520 с.
6. Мутко, В.Л. Мини-футбол. Футзал в высших учебных заведениях [Текст] / В.Л. Мутко. – Москва: Советский спорт, 2008. – 304 с.
7. Черник, Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы. Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры. [Текст] / Е. С. Черник. – Москва: Просвещения, 1992. – 128с.
8. Чирва, Б.Г Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры [Текст] / Б.Г. Чирва. – Москва: ТВТ Дивизион, 2008. – 120 с.
9. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст] / Л.В. Шапкова. – Москва: Советский спорт, 2001. – 152 с.
10. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2007. – 608с.
11. Шаргаев, А.Т. Правила игры по футболу [Текст] / А.Т. Шаргаев, С.Н. Андреев. – Москва: ФИФА, 2008. – 71 с.
12. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст] / Под ред. Л.В. Шапковой. – Москва: Советский спорт, 2003. – 463с.

Рабочая программа к дополнительной общеразвивающей программе

«МИНИ-ФУТБОЛ»
1 год обучения

Цели и задачи программы представлены в пояснительной записке (стр. 2) и являются общими для первого и второго года обучения.

Первой год обучения по программе включает в себя большее количество средств начальной подготовки: правила упражнений с мячом, подводящих игр, ОФП и СФП, разучивание базовых технических приёмов с мячом, игры по упрощённым правилам.

Часы программы распределены с акцентом на теорию.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

О футболе. О важном. Правила поведения и безопасности в спортивном зале на тренировке. Гигиенические требования к спортивной форме. История футбола в России. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях и её значение. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России.

Техника владения мячом.

Комплекс «Школа мяча». Техника выполнения приёмов. Комплекс упражнений с мячом на развитие основных координационных способностей: катание мяча под стопой вперёд-назад, влево-вправо, по кругу, восьмёркой; чередование «левая/правая нога на мяч», в прыжке; перекаты мяча от левой ноги к правой ударами внутренней стороной стопы.

Остановка мяча. Техника выполнения остановки мяча. Остановка мяча стопой.

Набивание мяча. Набивание мяча коленом с ловлей после каждого удара, после 2-3-4 ударов, на максимум; набивание мяча подъёмом стопы с ловлей после каждого удара, после 2-3-4 ударов, на максимум.

Пас.

Пас внутренней стороной стопы. Техника выполнения приёма. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; в тройках в движении; в парах в движении.

Пас внешней стороной стопы. Техника выполнения приёма. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; в тройках в движении; в парах в движении; пасы на точность через «воротики».

Пас с остановкой. Техника выполнения приёма. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; пасы на точность через «воротики».

Пас в одно касание. Техника выполнения приёма. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции. пасы на точность через «воротики».

Пас в два касания. Техника выполнения приёма. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; пасы на точность через «воротики».

Удар.

Удар внутренней стороной стопы. Техника выполнения приёмов. Удар внутренней стороной стопы: имитация, медленные удары в стенку, удары в стенку, в ворота.

Удар внешней и внутренней стороной подъема стопы. Техника выполнения приёмов. Удар внешней и внутренней стороной подъема стопы: имитация, медленные удары в стенку, удары в стенку, в ворота, чередование изученных ударов.

Удар низом. Техника выполнения удара низом. Удары на разных дистанциях.

Удар верхом. Техника выполнения удара верхом. Удары на разных дистанциях.

Удары на точность. Техника выполнения ударов. Удары по номерам, удары по мишеням на разных дистанциях.

Ведение.

Ведение мяча. Техника выполнения приёмов. Ведение мяча: в ходьбе, в лёгком беге, с ускорением.

Дриблинг. Техника выполнения приёмов. Ведение мяча с обводкой препятствий, со сменой направления движения.

Финты. Техника выполнения приёмов. Ведение мяча с использованием финтов.

Комбинированные упражнения.

Ведение плюс пас. Техника выполнения приёмов. Чередование в разной последовательности и организации приёмов ведение и пас.

Ведение плюс удар. Техника выполнения приёмов. Чередование в разной последовательности и организации приёмов ведение и удар.

Пас плюс удар. Техника выполнения приёмов. Чередование в разной последовательности и организации всех приёмов пас и удар.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия в защите. Теоретические сведения об особенностях, правилах действий в защите. Отработка тактических приёмов: защита ворот от одного/двух/трёх нападающих.

Индивидуальные действия в нападении. Теоретические сведения об особенностях, правилах действий в нападении. Отработка тактических приёмов: индивидуальные действия без мяча: игра с соперником, игра в зоне; атака из своей зоны (контратака, перехват).

Командные взаимодействия на пол. Теоретические сведения об особенностях, правилах взаимодействия игроков команды в ходе игры. Учебно-тренировочные игры с акцентом на командное взаимодействие, переходы от атакующим к защитным действиям и наоборот; разбор и переигровки отдельных игровых ситуаций.

Игра на уменьшенной площадке. Игра на уменьшенной площадке. Правила и особенности игры. Игры на уменьшенной площадке: 2х2,3х3.

Игра «Без ведения». Правила и особенности игры. Игры без ведения: игроки не имеют права вести мяч, т.е. только перемещения без мяча, пасы и удары.

Тестирование.

Входной контроль.

Предварительное тестирование.

Промежуточная аттестация.

Тестирование и проверка приобретённых умений.

2 год обучения

Во второй год обучения часы программы «Мини-футбол» распределены с уклоном в тактическую подготовку и в отработку игровых схем в нападении и защите, а также подготовке к участию в соревнованиях.

Средства программы направлены на закрепление и совершенствование технических приёмов игры, полученных в первый год обучения.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Введение.

О футболе. О важном. Правила поведения и безопасности в спортивном зале на тренировке. Гигиенические требования к спортивной форме. История футбола в России. Известные российские футболисты. Церемония поднятия флага на спортивных соревнованиях и её значение. Государственные символы России: флаг, герб, гимн. Значение цветов флага. Что означает герб России.

Техника владения мячом.

Комплекс «Школа мяча». Проверка техники выполнения приёмов. Комплекс упражнений с мячом на развитие основных координационных способностей: катание мяча под стопой вперёд-назад, влево-вправо, по кругу, восьмёркой; чередование «левая/правая нога на мяч», в прыжке; перекаты мяча от левой ноги к правой ударами внутренней стороной стопы.

Остановка мяча. Проверка техники выполнения приёмов. Остановка мяча стопой, коленом, приём мяча на грудь.

Набивание мяча. Проверка техники выполнения приёмов. Набивание мяча коленом с ловлей после каждого удара, после 2-3-4 ударов, на максимум; набивание мяча подъёмом стопы с ловлей после каждого удара, после 2-3-4 ударов, на максимум; набивание мяча от стены, в парах, в тройках.

Пас.

Пас внутренней стороной стопы. Проверка техники выполнения приёмов. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; в тройках в движении; в парах в движении; пасы на точность через «воротики».

Пас внешней стороной стопы. Проверка техники выполнения приёмов. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; в тройках в движении; в парах в движении; пасы на точность через «воротики».

Пас с остановкой. Проверка техники выполнения приёмов. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; в тройках в движении; в парах в движении; пасы на точность через «воротики».

Пас в одно касание. Проверка техники выполнения приёмов. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; в тройках в движении; в парах в движении; пасы на точность через «воротики».

Пас в два касания Проверка техники выполнения приёмов. Пасы в парах, тройках; в кругу; на средние, длинные, короткие дистанции; в тройках в движении; в парах в движении; пасы на точность через «воротики».

Удар.

Удар внутренней стороной стопы. Проверка техники выполнения приёмов. Удар внутренней стороной стопы: имитация, медленные удары в стенку, удары в стенку, в ворота, с разбегу, по движущемуся мячу.

Удар внешней и внутренней стороной подъема стопы. Проверка техники выполнения приёмов. Удар внешней и внутренней стороной подъема стопы: имитация, медленные удары в стенку, удары в стенку, в ворота, с разбегу, по движущемуся мячу, чередование изученных ударов.

Удар низом. Проверка техники выполнения приёмов. Удары на разных дистанциях, с разбегу, по движущемуся мячу.

Удар верхом. Проверка техники выполнения приёмов. Удары на разных дистанциях, с разбегу, по движущемуся мячу.

Удары на точность. Проверка техники выполнения приёмов. Удары по номерам, удары по мишеням на разных дистанциях.

Ведение.

Ведение мяча. Проверка техники выполнения приёмов. Ведение мяча: в ходьбе, в лёгком беге, с ускорением, эстафеты с ведением.

Дриблинг. Проверка техники выполнения приёмов. Ведение мяча с обводкой препятствий, со сменой направления движения, эстафеты с использованием дриблинга).

Финты. Проверка техники выполнения приёмов. Ведение мяча с использованием финтов.

Комбинированные упражнения.

Ведение плюс пас. Проверка техники выполнения приёмов. Чередование в разной последовательности и организации приёмов ведение и пас.

Ведение плюс удар. Проверка техники выполнения приёмов. Чередование в разной последовательности и организации приёмов ведение и удар.

Пас плюс удар. Проверка техники выполнения приёмов. Чередование в разной последовательности и организации всех приёмов пас и удар.

Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия в защите. Теоретические сведения об особенностях, правилах действий в защите. Отработка тактических приёмов: защита ворот от одного/двух/трёх нападающих, встречная игра, защита зоны, игра с соперником, контратака.

Индивидуальные действия в нападении. Теоретические сведения об особенностях, правилах действий в нападении. Отработка тактических приёмов: индивидуальные действия без мяча: игра с соперником, игра в зоне; атака из своей зоны (контратака, перехват); «обработка» мяча; обводка игрока; быстрое ведение + удар; удар после накидки.

Командные взаимодействия на пол. Теоретические сведения об особенностях, правилах взаимодействия игроков команды в ходе игры. Учебно-тренировочные игры с акцентом на командное взаимодействие, переходы от атакующим к защитным действиям и наоборот; разбор и переигровки отдельных игровых ситуаций.

Игра на уменьшенной площадке. Игра на уменьшенной площадке. Правила и особенности игры. Игры на уменьшенной площадке: 2х2,3х3.

Игра «Без ведения». Правила и особенности игры. Игры без ведения: игроки не имеют права вести мяч, т.е. только перемещения без мяча, пасы и удары.

Тестирование.

Текущая диагностика.

Итоговый контроль (тестирование и проверка приобретённых умений).