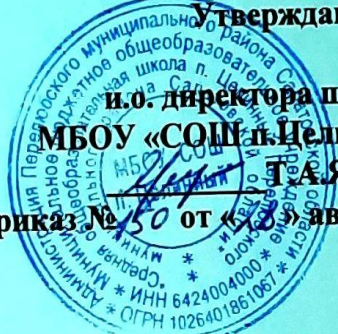


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа п.Целинный Перелюбского муниципального района Саратовской области»

Педагогический совет
протокол № 1 от 28 августа 2023г

Утверждаю
и.о. директора школы
МБОУ «СОШ п.Целинный»
Т.А. Ярошно
Приказ № 50 от 28 августа 2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Мини-футбол»

Направленность: физкультурно- спортивная
Срок реализации программы: 70 часов
Возраст обучающихся: 11- 14лет

Составитель:
педагог дополнительного образования

Павловский Дмитрий Валериевич

Структура программы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цель и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
 - 1.3.1. Учебный план
 - 1.3.2. Календарный учебный график
 - 1.3.3. Содержание учебно-тематического плана
 - 1.3.4. Рабочая программа
- 1.4. Планируемые результаты

2. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Методическое обеспечение программы
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Оценочные материалы
- 2.4. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

1.1. Пояснительная записка.

Программа «Мини-футбол» имеет физкультурно- спортивную направленность и разработана в соответствии с Положением о дополнительном образовании МБОУ «СОШ п. Целинный Перелюбского муниципального района Саратовской области» разработана в соответствии с:

- «Законом об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.);
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (пр. Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. №196), с изменениями от 30.09.2020года
- «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ(включая разноуровневые программы)»(утв. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 №09- 3242
- Устав ОУ, «Положения о дополнительной общеразвивающей программе ОУ».
- Санитарных правил 2.4. 3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»(утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28)

Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

«Правил персонифицированного дополнительного образования в Саратовской области» (утв. приказом Министерства образование Саратовской области от 21.05.2019г №1077 с изменениями от 14.02.2020г., от 12.08.2020г.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- ✓ создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- ✓ способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- ✓ выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Новизна данной программы заключается в том, что, аккумулируя содержание физкультурно-спортивных программ по футболу, автор на основе личного опыта спортивной работы с детьми, учитывая возрастные, психологические, физические особенности занимающихся, создал свою собственную, сделав ее наиболее эффективной и доступной для восприятия детьми и подростками.

Футбол - одна из самых массовых коллективных игр. Благодаря своей доступности она пользуется популярностью у детей. Занятия футболом развивают основные физические качества: быстроту, ловкость, гибкость и выносливость.

Актуальность образовательной программы состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Отличительная особенность программы «Мини-футбол» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-14 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Специфика спортивного объединения «Мини-футбол» заключается в специфичности программы, направленной на воспитание навыков здорового образа жизни у детей, отказ от вредных привычек, укрепление здоровья и развитие морально - волевых качеств детей.

Занятия по данному виду спорта способствуют воспитанию патриотизма, стремления к победе, самоорганизации детей.

Вид программы по уровню освоения: модифицированная базовая дополнительная общеобразовательная-общеобразовательная программа.

Разучивание и совершенствование тактико-технических действий футболиста гарантируют постепенный рост физических нагрузок на высоком эмоциональном уровне. Различия и индивидуальные особенности детей раскрываются на тренировках по футболу и вызывают у детей стремление к взаимопомощи при освоении элементов техники футбола.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучение и воспитание детей 11-14 лет.

Психолого-педагогическая целесообразность.

Известно, что для каждого возраста имеются свои особенности развития, но и что динамика этого развития имеет свои особенности и может быть выражена не прямой линией, и не какой-либо параболой, а сложной кривой со своими замедлениями и ускорениями. Возрастная сензитивность является периодом устойчивого баланса между социальными и биологическими факторами, влияющим на онтогенез человека и создающим наиболее благоприятные условия для развития определенных физиологических и психических функций. С профессионально-педагогической установкой личностное развитие юных спортсменов происходит более позитивно, у них наблюдается рост адекватных самооценок, одновременно развивают важные коммуникативные качества, такие как общительность, лидерство, формируется эмоциональная устойчивость, самоконтроль, уверенность в себе.

Возрастные особенности учащихся

Подростковый период – переломный период в развитии двигательных функций учащихся. В этом возрасте учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в беге,

прыжках, метании и т. п. У них складываются весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы по развитию двигательных способностей. В этом возрасте необходимо

обеспечить всестороннее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей учащихся, а также их сочетаний.

Объём и сроки реализации программы. Срок реализации программы – 9 месяцев. Объём программы – 70 часа.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписанию 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность часа – 40 минут

Коллектив "Мини-футбол" включает группу от 15-20 человек.

Основным критерием отбора является желание детей.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: создание условий для гармонично физического и духовно-нравственного развития личности учащихся, формирования стремления к здоровому образу жизни, на основе занятий футболом.

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучить правилам игры в мини-футбол;
- освоить технику и тактику игры в мини-футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;

Развивающие:

- развивать и закреплять потребности в систематических занятиях спортом
 - развивать физические возможности учащихся, двигательных качеств, необходимых для занятия футболом - ловкости, координации движений, быстроты, выносливости, силы;
- формировать морально-волевых качества юных спортсменов

Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
 - способствовать снятию стрессов и раздражительности;
 - воспитывать смелость, сплочённость, настойчивость, волевые качества к достижению поставленной цели, интереса и гордости за достижения Российского спорта.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. Учебный план

№п/п	Наименование раздела, Темы	всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	30		30	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	15		15	Выполнение контрольных упражнений
4.	Основы техники и тактики	15		15	Выполнение контрольных упражнений
5.	Соревнования и судейство	5		5	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	70	5	65	

1.4.2. содержание учебно- тематического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 5 часов

Теория - 5 часов:

Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности

игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 30 часов Практика – 30 часов:

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и

старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка –15часов

Практика – 15 часов

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с

остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
9. В упоре лежа хлопки ладонями.
10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.
12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.
2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.
3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).
4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).
6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за

голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.
8. Напрыгивание на предметы различной высоты.
9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в

безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

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

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. 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.

Раздел 4. Основы техники и тактики – 15 часов

Практика – 15 часов

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в мини – футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков

на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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 способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению

и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 партнерам при 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 партнеру.

Раздел 4. Соревнования и судейство – 5

часов Практика – 5 часов:

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика

Организация и проведение соревнований проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МОУ «СОШ п. Целинный».

1.3.2. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини - футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	футбольное поле	беседа
2.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Гигиена, врачебный контроль, Предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы Спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	футбольное поле	беседа
3.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка	1	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	футбольное	беседа
				неаудиторная			поле	
4.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).	футбольное поле	беседа
5.	сентябрь		16.00-17.00	контрольное	1	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.	футбольное	контрольное
				тестирование			поле	тестирование
				неаудиторная				
6.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.	футбольное	наблюдение
				неаудиторная			поле	
7.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	футбольное	наблюдение
				неаудиторная			поле	
8.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка	1	Упражнения для развития	футбольное	наблюдение

				неаудиторная		скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	поле	
9.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	футбольное поле	наблюдение
10.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	футбольное поле	наблюдение
11.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	футбольное поле	наблюдение
12.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	футбольное поле	наблюдение
13.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	футбольное поле	наблюдение
14.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	футбольное поле	наблюдение
15.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	футбольное поле	наблюдение
16.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	футбольное поле	наблюдение
17.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	спортзал	наблюдение
18.	ноябрь		16.00-18.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	спортзал	наблюдение

19.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	спортзал	наблюдение
20.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	спортзал	наблюдение
21.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	спортзал	наблюдение
22.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу Ногой на точность и на дальность.	спортзал	наблюдение
23.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	спортзал	наблюдение
24.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	спортзал	наблюдение
25.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	спортзал	наблюдение
26.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	спортзал	наблюдение
27.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	спортзал	наблюдение
28.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	спортзал	наблюдение
29.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	спортзал	наблюдение
30.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная	спортзал	наблюдение

						игра с заданиями.		
31.	декабрь		16.00-17.00	контрольное тестирование неаудиторная	1	Контрольная игра.	спортзал	тестирование
32.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	спортзал	наблюдение
33.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	спортзал	наблюдение
34.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	спортзал	наблюдение
35.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	спортзал	наблюдение
36.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	спортзал	наблюдение
37.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
38.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
39.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
40.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
41.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	спортзал	наблюдение

42.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	спортзал	наблюдение
43.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	спортзал	наблюдение
44.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	спортзал	наблюдение
45.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	спортзал	наблюдение
46.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	спортзал	наблюдение
47.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	спортзал	наблюдение
48.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	спортзал	наблюдение
49.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	спортзал	наблюдение
50.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
51.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение

52.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
53.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
54.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
55.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
56.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
57.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
58.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
59.	апрель		16.00-17.00	контрольное тестирование неаудиторная	1	Контрольные нормативы: СФП	футбольное поле	тестирование
60.	апрель		16.00-17.00	контрольное тестирование	1	Контрольные нормативы: ОФП.	футбольное поле	тестирование

				неаудиторная				
61.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	футбольное поле	наблюдение
62.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
63.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
64.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	футбольное поле	наблюдение
65.	май		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	футбольное поле	наблюдение
66.	май		16.00-17.00	контрольное тестирование неаудиторная	5	Контрольная игра.	футбольное поле	соревнование
	Всего				70 Часов			

1.3. Планируемые результаты

Предметными результатами освоения, занимающимися по программе, являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Личностными результатами освоения, обучающимися программы, являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Универсальными компетенциями у занимающихся являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

1.4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.4.1. Учебно-тематический план

№п/п	Наименование раздела, Темы	всего	Количество часов		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	5	5		Собеседование по вопросам
2.	Общая физическая подготовка	30		30	Выполнение контрольных упражнений
3.	Специальная физическая подготовка	15		15	Выполнение контрольных упражнений
4.	Основы техники и тактики	15		15	Выполнение контрольных упражнений
5.	Соревнования и судейство	5		5	Выполнение контрольных упражнений
	Итого	70	5	65	
1.4.2. Содержание учебно-тематического плана					

Раздел 1. Теоретическая подготовка - 5 часов

Теория - 5 часов:

Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности

игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Раздел 2. Общая физическая подготовка – 30 часов **Практика – 30 часов:**

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы). Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекаат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и

старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка –15часов

Практика – 15 часов

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с

остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

3. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

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

9. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

10. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

11. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

12. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

10. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

12. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

15. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

6. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

7. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

8. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

9. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

10. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального

(6-8 выпрыгиваний за подход).

7. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за

голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

10. Прыжки через скакалку.
11. Напрыгивание на предметы различной высоты.
12. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

4. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.
5. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.
6. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
5. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
9. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
10. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
11. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

3. Переменный и повторный бег с мячом.
4. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
4. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в

безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

4. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
5. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
6. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

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

4. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

5. 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.

Раздел 4. Основы техники и тактики – 15 часов

Практика – 15 часов

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногами. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в мини – футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков

на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 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 партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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 способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению

и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. 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 партнерам при 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 партнеру.

Раздел 4. Соревнования и судейство – 5

часов Практика – 5 часов:

Выполнение контрольных нормативов, контрольные игры и соревнования, инструкторская и судейская практика

Организация и проведение соревнований проводится согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий МОУ «СОШ п.Целинный».

1.4.3. Календарный учебный план-график												
№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во Часов	Тема занятия					Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры мини - футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.					футбольное поле	беседа
2.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности					футбольное поле	беседа
3.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Правила соревнований по мини-футболу. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).					футбольное поле	беседа
4.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений игрока (бег, прыжки, повороты, остановки).					футбольное поле	беседа
5.	сентябрь		16.00-17.00	контрольное тестирование неаудиторная	1	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.					футбольное поле	контрольное тестирование
6.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости. Остановки мяча.					футбольное поле	наблюдение
7.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.					футбольное поле	наблюдение
8.	сентябрь		16.00-17.00	тренировка	1	Упражнения для развития					футбольное поле	наблюдение

				неаудиторная		скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	поле	
9.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	футбольное поле	наблюдение
10.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	футбольное поле	наблюдение
11.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	футбольное поле	наблюдение
12.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	футбольное поле	наблюдение
13.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения с теннисными мячами. Удары по мячу ногой.	футбольное поле	наблюдение
14.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	футбольное поле	наблюдение
15.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	футбольное поле	наблюдение
16.	октябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	футбольное поле	наблюдение
17.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	спортзал	наблюдение
18.	ноябрь		16.00-18.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	спортзал	наблюдение

19.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	спортзал	наблюдение
20.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	спортзал	наблюдение
21.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	спортзал	наблюдение
22.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу Ногой на точность и на дальность.	спортзал	наблюдение
23.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	спортзал	наблюдение
24.	ноябрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	спортзал	наблюдение
25.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	спортзал	наблюдение
26.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	спортзал	наблюдение
27.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	спортзал	наблюдение
28.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	спортзал	наблюдение
29.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	спортзал	наблюдение
30.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная	спортзал	наблюдение

						игра с заданиями.		
31.	декабрь		16.00-17.00	контрольное тестирование неаудиторная	1	Контрольная игра.	спортзал	тестирование
32.	декабрь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	спортзал	наблюдение
33.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	спортзал	наблюдение
34.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	спортзал	наблюдение
35.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	спортзал	наблюдение
36.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	спортзал	наблюдение
37.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
38.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
39.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
40.	январь		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	спортзал	наблюдение
41.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	спортзал	наблюдение

42.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	спортзал	наблюдение
43.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	спортзал	наблюдение
44.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча из-за боковой линии.	спортзал	наблюдение
45.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Введение мяча из-за боковой линии.	спортзал	наблюдение
46.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	спортзал	наблюдение
47.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	спортзал	наблюдение
48.	февраль		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения в висах и упорах, развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	спортзал	наблюдение
49.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. Прыжок в высоту способом.	спортзал	наблюдение
50.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
51.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение

52.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
53.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
54.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости и гибкости. Тактика нападения: групповые и командные действия. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
55.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	спортзал	наблюдение
56.	март		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
57.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
58.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
59.	апрель		16.00-17.00	контрольное тестирование неаудиторная	1	Контрольные нормативы: СФП	футбольное поле	тестирование
60.	апрель		16.00-17.00	контрольное тестирование	1	Контрольные нормативы: ОФП.	футбольное поле	тестирование

				неаудиторная				
61.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Правила игры в мини-футбол. Тактика защиты: командные действия.	футбольное поле	наблюдение
62.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
63.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	футбольное поле	наблюдение
64.	апрель		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	футбольное поле	наблюдение
65.	май		16.00-17.00	тренировка неаудиторная	1	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	футбольное поле	наблюдение
66.	май		16.00-17.00	контрольное тестирование неаудиторная	3	Контрольная игра.	футбольное поле	соревнование
	Всего				70 Часов			

1.4.3. Формы и периодичность аттестации планируемых результатов

Достижения спортивных результатов возможно только при постоянной аналитической работе, настойчивости и трудолюбия

Предварительный контроль (занятие - тест, игра).

Поурочный контроль (наблюдение, контрольные упражнения на освоение предложенного материала).

Промежуточный (тестирование, занятия - показы).

Проходящие соревнования.

Итоговые занятия (сдача нормативов).

Упражнения для промежуточной и итоговой аттестации

(норматив считается выполненным при улучшении показателей по сравнению с началом года).

- челночный бег 3x10 м
- прыжок в длину с места ;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Методическое обеспечение программы

Главным критерием при отборе детей является прежде всего его желание заниматься футболом. Основным требованием к занятиям является дифференцированный подход к детям, с учетом особенностей их организма, физического развития, уровня психического и интеллектуального развития, возрастных особенностей. Занятие состоит из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

В тренировках с обучающимися используются преимущественно упражнения из спортивных игр. Часто проводятся подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему». Эти игровые упражнения воздействуют на важные для овладения техникой физические качества.

Для повышения функциональных возможностей органов и систем и развития двигательных качеств обучающегося применяются упражнения специальной физической подготовки (СФП), с преимущественным развитием ловкости и координации движений.

Обучение футбольной технике происходит с помощью специальных упражнений, чтобы обучающиеся овладели множеством простых технических приёмов и освоили широкий арсенал двигательных навыков.

Упражнения подбираются по принципу «от простого к сложному».

При разучивании сложных технических приемов они разбиваются на основные элементы. По мере овладения занимающимися основными элементами они постепенно сводятся в общую структуру движения, и потом разучивается этот технический прием уже в целостном виде.

Тактика игры изучается в нападении и в защите.

Методы обучения

На занятиях по футболу применяются различные методы обучения:

- *Словесный метод* обучения, включающий в себя следующие приёмы: беседа, инструктаж, описание, объяснение и пояснение.
- *Наглядный* - показ педагогом элементов, упражнений и движений, просмотр матчей, видеоматериалов.
- *Практический метод* обучения представлен целостным и фрагментарным методами разучивания; стандартным и переменным методами повторения изучаемого действия; методом круговой тренировки.

Основные средства тренировочных воздействий:

- Общеразвивающие упражнения.
- Подвижные игры и игровые упражнения.
- Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения.
- Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.
- Акробатические упражнения.
- Эстафеты.

Основные методы выполнения упражнений:

- спортивно-игровой;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

В процессе обучения по данной Программе у обучающихся закладывается основа дальнейшего овладения умениями и навыками игры в футбол.

Основные формы подготовки на занятиях по футболу - спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам, соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах является мяч. В течение занятия 70% времени обучающиеся занимаются с мячом, 30% отводится на упражнения различного характера.

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивное оборудование и инвентарь:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 9x18.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи футбольные-10 штук
- гири, гантели
- электричество подведено.
- освещённость в нормах СанПиНа.

2.3. Оценочные материалы

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
высокого старта, с	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
б-минутный бег, м	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
Прыжок в высоту с места, см	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в длину с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Сдача контрольных нормативов по специальной физической подготовке

№	Виды упражнений	Размерность	Нормативы
1	Бег 30 м	Сек	5,0-5,8
2	Прыжок в длину	См	150-120
3	«Челнок» (4x8)	Сек	13,8-14,9
4	Прыжки через барьеры	кол-во	6,0-8,0
5	Броски футбольного мяча на дальность	М	8,0-10,0
6	Бег между стойками (6)	Сек	10,0-12,0

Сдача контрольных нормативов по технико-тактической подготовке

№	Виды упражнений	Размерность	Нормативы
1	Бросок мяча на дальность	М	20-30
2	Жонглирование мясом	Количество	От8до12
3	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность	М	30-40
4	Удар по мячу ногой на точность	Количество	От6до8
5	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	Сек.	8,7-10,0
6	Подача в каждый квадрат	Количество	От 7-10

Ожидаемые результаты.

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.	Прыжки в длину с места, см	160
	Тройной прыжок с места, см	450
	Бег на 30 метров, сек	1,1
	Бег на 300 м, мин	60
Техническая подготовка.	Накат справа по диагонали, ударов	15
	Подрезка справа и слева, ударов	10
	Подачи и их прием, ударов	6
Общая физическая подготовка.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,4
	Лазание по канату, м	2,5
Специальная физическая подготовка.	Бег на 30 м с мячом, сек	6,5
	Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги, м	35
	Вбрасывание мяча на дальность, м	12
	Удар по мячу на точность, попаданий	6,0-10
Техническая подготовка.	Жонглирование мячом, раз	10
	Остановки мяча ногой (подошвой)	15

2.4. Список литературы.

Литература для педагога:

1. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2017г
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2018г.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2017г.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2017г,
5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. – М.: Физкультура и спорт,2016г.
6. Мини-футбол – игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2017г.
7. Мини-фубол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4. Еременко. - М.: Советский спорт, 2017. - 96 с.