

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 44 им. Деева В. Н.

Рассмотрено на заседании
Методического совета
От « » августа 2022 г.
Протокол №

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ
гимназии №44 им. Деева В.Н.
_____ Л.С. Жуковская-Латышева
Приказ №
от « » сентября 2022 г.

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

Возраст учащихся 12-15 лет

Срок реализации программы: 1 год, 144 часа

1 модуль – 64 часа, 2 модуль – 80 часов

Автор-составитель
Заболотнов А.А.,
Учитель физической культуры

Ульяновск, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

I. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

II. Комплекс организационных педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

III. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик дополнительной образовательной общеразвивающей программы

➤ 1.1. Пояснительная записка.

Нормативно-правовые документы:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- письмо Минобрнауки от 18.11.2015 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;
- постановление главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- письмо Министерства образования и науки Ульяновской области от 21.04.2020 № 2822 Методические рекомендации «О реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
- Программы общеобразовательных учреждений по футболу для 7 класса: «Мини-футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко.-М.: Советский спорт, 2010-96с.

Программа «Мини-футбол» имеет **спортивную** направленность, общекультурный уровень освоения, разработана на основе закономерностей принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных секций в отделении дополнительного образования детей. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Актуальность программы заключается в том, что позволяет мальчикам и девочкам одного возраста заниматься в смешанных группах. Так как уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол в наши дни имеет огромную популярность, но возможностей для специальных занятий этим видом спорта по-прежнему немного. Данная программа готовит детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 15-20 лет. И элементами «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Новизна программы Реализация программы предусматривает большую воспитательную работу, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку воспитанников с первого года обучения. По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Инновационность Особенностью данной программы является упор на изучение новейших и современных тактических действий и методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки и воспитательной работы. Занятия позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Программа **адресована** детям 12-15 лет, для обучения принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний). Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная рабочая программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Программа **рассчитана** на 1 год обучения, 144 академических часа, реализация программы начинается с 1 сентября и длится по 31 мая.

Особенности организации образовательного процесса: Занятия проводятся в соответствии с учебным планом программы в объединении по интересам, сформированном в группу учащихся разных возрастных категорий, является основным составом кружка «Мини-футбол», состав группы постоянный

Режим занятий:

Режим занятий: 1 год, 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа.

1 модуль -64 часа, 2 модуль – 80 часов.

Расписание занятий: понедельник: 14.45.-15.30.

15.30.-15.45- перерыв

15.45-16.30.

среда: 14.45.-15.30.

15.30.-15.45- перерыв

15.45-16.30.

Уровень реализуемой программы: Стартовый. Подразумевает ознакомление и обучение участников группы с работой кружка "Мини-футбол"

1.2 Цели и задачи программы

Цель: Совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и моральноволевых качеств средствами футбола.

Задачи.

Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
- **формирование потребности к ведению здорового образа жизни.**

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

освоение базовых технических приемов игры;

Обучающие:

- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка

(дыхательной, сердечнососудистой и других систем);

- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки жизни и закалывания организма; - укреплять здоровье детей;

Мотивационные:

- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом; - прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

➤ 1.3 Содержание программы .

Учебный план

№ п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/к онтроля
		Всего	Теория	Практика	
I модуль (сентябрь 2022г.- декабрь 2022г.)		64	18	46	
1	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4	
1.1	Комплектование группы	4	-	4	Контрольные вопросы
1.2	Вводное занятие	2	2	-	Контрольные вопросы
2	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28	8	20	
2.1	Строевые упражнения	10	2	8	Качественное выполнение задания
2.2	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	6	2	4	
2.3	Спортивные и подвижные игры.	6	2	4	
2.4	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	6	2	4	
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	30	8	22	
3.1	Упражнения для развития скоростных качеств.	8	2	6	Качественное выполнение задания
3.2	Упражнения для развития гибкости.	6	2	4	
3.3	Упражнения для развития силовых качеств.	8	2	6	
3.4	Упражнения направленные на развитие выносливости.	8	2	6	
II модуль (январь 2023г.-май 2023г.)		80	24	56	
3	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ	4	2	2	

	ПОДГОТОВКА				
3.5	Упражнения со скакалкой.	4	2	2	Качественное выполнение задания
4	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	46	14	32	
4.1	Техника владения мячом.	6	2	4	Качественное выполнение задания
4.2	Техника ведения мяча.	8	2	6	
4.3	Овладение техникой ударов по мячу.	6	2	4	
4.4	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	8	2	6	
4.5	«Связки» технических приемов.	4	2	2	
4.6	Обманные движения (финты).	6	2	4	
4.7	Техника вратаря.	8	2	6	
5	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	4	12	
5.1	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	4	1	3	Качественное выполнение задания
5.2	Тактика защиты.	4	1	3	
5.3	Тактика нападения.	4	1	3	
5.4	Тактика вратаря.	4	1	3	
6	ПРАВИЛА ИГРЫ	2	2		
7	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	2	2	
7.1	Способы регуляции психического состояния.	2	2	-	Качественное выполнение задания
7.2	Упражнения на релаксацию.	2		2	
8	СОРЕВНОВАНИЯ	6	-	6	наблюдение
9	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2	зачет
	ИТОГО	144	42	102	

I модуль (сентябрь 2022г.-декабрь 2022г.)

1. ВВЕДЕНИЕ.

1. Комплектование группы.

Практика: Комплектование группы производится путем посещения классов, информированием учащихся о формировании секции

юных футболистов, перспектив обучения. Привлекается наглядный материал в виде фотоальбомов, в виде дипломов, грамот, вымпелов. По возможности проводится электронная презентация.

2. Вводное занятие.

Теория: История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

1. Строевые упражнения.

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений.

Практика: Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

2. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

Практика: Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

Практика: игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты.

2.4. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6°, дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3. Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

II модуль (январь 2023г.-май 2023г.)

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.5. Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений.

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

4.1. Техника владения мячом.

Теория: Значение технического мастерства в футболе.

Практика: Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча то влево, то вправо с остановкой его поочередно внутренней и внешней сторонами стопы. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и

т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

4.2. Техника ведения мяча.

Теория: Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Практика: Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м)

перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

4.3. Овладение техникой ударов по мячу.

Теория: Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.

Теория: Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика: В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 м х 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом.

Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

Игра двое против двоих на площадке 20 м 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в

одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

4.5. «Связки» технических приемов.

Теория: Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика: Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ногой. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглию поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

4.6. Обманные движения (финты).

Теория: Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

Практика: Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1x1 до 4x4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м x 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой.

Затем они меняются местами.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м x 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

4.7. Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

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

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

5. 2.Тактика защиты.

Теория: Значение тактики защиты в футболе.

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

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

Комбинация с участием вратаря.

5.3. Тактика нападения.

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм.

Практика: Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнёров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнёрам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

5.4.Тактика вратаря.

Теория: Основные понятия тактики вратаря.

Практика: Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6.ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

7.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

7.2. Упражнения на релаксацию.

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

➤ 1.4 Планируемые результаты.

Учащиеся должны:

Знать:

- история футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры в мини -футбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Время проведения занятия	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма контроля
1	12.09	14.45-15.30 15.45-16.30	Лекция	45 мин 45 мин	История возникновения футбола. Гигиенические требования к футболу	Контрольные вопросы
2	14.09	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Комплектование группы	Контрольные вопросы
3	19.09	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Комплектование группы	Контрольные вопросы
4	21.09	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Освоение понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений	Качественное выполнение задания

5	26.09	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Освоение понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений	Качественное выполнение задания
6	28.09	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Освоение понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений	Качественное выполнение задания
7	03.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Освоение понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений	Качественное выполнение задания
8	05.10	14.45-15.30	Тренировочное занятие	45 мин	Освоение понятия	Качественное выполнение

		15.45-16.30	занятие	45 мин	строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений	задания
9	10.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Освоение понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений	Качественное выполнение задания
10	12.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения для рук и ног. Упражнения на разминку суставов и мышц	Качественное выполнение задания
11	17.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения для рук и ног. Упражнения на разминку суставов и мышц	Качественное выполнение задания
12	19.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения для рук и ног. Упражнения на разминку суставов и мышц	Качественное выполнение задания

13	24.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие Игра	45 мин 45 мин	Спортивные подвижные игры «Третий лишний», Круговая эстафета	Качественное выполнение задания
14	26.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие Игра	45 мин 45 мин	Спортивные подвижные игры «Третий лишний», Круговая эстафета	Качественное выполнение задания
15	31.10	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятия Игра	45 мин 45 мин	Спортивные подвижные игры «Третий лишний», Круговая эстафета	Качественное выполнение задания
16	02.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	Качественное выполнение задания
17	07.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	Качественное выполнение задания
18	09.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	Качественное выполнение задания
19	14.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения на развития быстроты, стартовой и дистанционной скорости	Качественное выполнение задания
20	16.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения на развития быстроты, стартовой и дистанционной скорости	Качественное выполнение задания

21	21.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения на развития быстроты, стартовой и дистанционной скорости	Качественное выполнение задания
22	23.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения на развития быстроты, стартовой и дистанционной скорости	Качественное выполнение задания
23	28.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения на развития гибкости. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.	Качественное выполнение задания
24	30.11	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения на развития гибкости. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.	Качественное выполнение задания
25	05.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения на развития гибкости. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.	Качественное выполнение задания
26	07.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями,	Качественное выполнение задания

					выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.	
27	12.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.	Качественное выполнение задания
28	14.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.	Качественное выполнение задания

29	19.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Качественное выполнение задания	Качественное выполнение задания
30	21.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения направленные на развитие выносливости. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.	Качественное выполнение задания
31	26.12	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения направленные на развитие выносливости. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.	Качественное выполнение задания
32	28.12	14.45-15.30	Тренировочное занятие	45 мин	Упражнения направленные на	Качественное выполнение

		15.45-16.30		45 мин	развитие выносливости. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.	задания
33	09.01	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения направленные на развитие выносливости. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.	Качественное выполнение задания

34	11.01	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения со скакалкой.	Качественное выполнение задания
35	16.01	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Упражнения со скакалкой.	Качественное выполнение задания
36	18.01	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника владения мячом. Перекатывание, перевод, перемещение мяча в различных техниках	Качественное выполнение задания
37	23.01	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника владения мячом. Перекатывание, перевод, перемещение мяча в различных техниках	Качественное выполнение задания

38	25.01	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника владения мячом. Перекачивание, перевод, перемещение мяча в различных техниках	Качественное выполнение задания
39	30.01	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника ведения мяча	Качественное выполнение задания
40	01.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника ведения мяча	Качественное выполнение задания
41	06.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника ведения мяча	Качественное выполнение задания
42	08.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника ведения мяча	Качественное выполнение задания
43	13.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Овладение техникой ударов по мячу.	Качественное выполнение задания
44	15.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Овладение техникой ударов по мячу.	Качественное выполнение задания
45	20.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Овладение техникой ударов по мячу.	Качественное выполнение задания

46	22.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	Качественное выполнение задания
47	27.02	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	Качественное выполнение задания
48	01.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	Качественное выполнение задания
49	06.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	Качественное выполнение задания
50	13.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	«Связки» технических приемов.	Качественное выполнение задания
51	15.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	«Связки» технических приемов.	Качественное выполнение задания
52	20.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Обманные движения (финты).	Качественное выполнение задания
53	22.03	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Обманные движения (финты).	Качественное выполнение задания
54	27.03	14.45-	Тренировочное	45	Обманные движения	Качественное

		15.30 15.45- 16.30	занятие	мин 45 мин	(финты).	выполнение задания
55	29.03	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетающих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру	Качественное выполнение задания
56	03.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетающих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру	Качественное выполнение задания
57	05.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетающих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча	Качественное выполнение задания

					в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру	
58	10.04	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Техника вратаря. Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетающих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру	Качественное выполнение задания
59	12.04	14.45-15.30 15.45-6.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	Качественное выполнение задания
60	17.04	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка»,	Качественное выполнение задания

					«скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.	
61	19.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Тактика защиты. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	Качественное выполнение задания
62	24.04	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Тактика защиты. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.	Качественное выполнение задания

63	26.04	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.	Качественное выполнение задания
64	03.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.	Качественное выполнение задания
65	08.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	Тактика вратаря. Вратарь должен 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	Качественное выполнение задания

					<p>мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.</p> <p>Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия</p>	
66	10.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие	45 мин 45 мин	<p>Тактика вратаря. Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя</p>	Качественное выполнение задания

					его свободному от опеки партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия	
67	15.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие Лекция	45 мин 45 мин	ПРАВИЛА ИГРЫ. Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды	Качественное выполнение задания
68	17.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие Тренинг	45 мин 45 мин	Способы регуляции психического состояния.	Качественное выполнение задания
69	22.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Тренировочное занятие Тренинг	45 мин 45 мин	Упражнения на релаксацию. Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.	Качественное выполнение задания
70	24.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Соревнование	45 мин 45 мин	Игровая практика	Качественное выполнение задания
71	29.05	14.45-15.30 15.45-16.30	Соревнование	45 мин 45 мин	Игровая практика	Качественное выполнение задания

72	31.05	14.45- 15.30 15.45- 16.30	Соревнование	45 мин 45 мин	Итоговое занятие	зачет
----	-------	------------------------------------	--------------	------------------------	------------------	-------

➤ **2.2 Условия реализации программы.**

Материально-техническое обеспечение программы:

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

1. Размещение программы «Мини-футбол» в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Ульяновской области».
2. Регистрация родителей в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Ульяновской области».
3. Формирование группы учащихся.
4. Наличие компьютерной техники(при дистанционной форме занятий)
5. Спортивная база, соответствующая санитарно–гигиеническим нормам и технике безопасности - спортивный зал (осенне-зимний период), школьный стадион (весенне-летний период)
6. Шкафы для хранения спортивного снаряжения.

Во время самостоятельной работы учащиеся могут пользоваться Интернетом для сбора дополнительного материала по изучению предложенных тем.

Методическое обеспечение программы:

1. Мячи футбольные
2. Насос с иглой для надувания мячей
3. Сетка для переноса и хранения мячей
4. Футбольные ворота(для мини-футбола)
5. Сетки для футбольных ворот
6. Жилетки игровые разного цвета
7. Флажки разметочные с опорой
8. Стойки для обводки
9. Конусы
10. Фишки
11. Свисток судейский

➤ 2.3 Формы аттестации

-Умения и навыки проверяются во время участия в соревнованиях, при подготовке предусматривается проведение соревнований:

- Внутригрупповые (проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм ,учебные игры по футболу);
- Межгрупповые (проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами);
- Районные и городские (проводятся в виде товарищеских встреч и турниров на уровне района, города).

-Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

-Проведение показательных выступлений(праздники, собрания, флешмобы)

➤ 2.4 Оценочные материалы

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет				
		11	12	13	14	15
Бег 30м с высокого старта, с	м	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300м,с	м	60,0	58,0			
	д	62,0	61,0			
Челночный бег,3*10м,с	м	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0
	д	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8
6-минутный бег,м	м	-	1150	1200	1200	1300
	д	-	950	1000	1050	1100
Прыжок в высоту с места, см	м	40	48	53	57	60
	д	34	36	38	40	42
Прыжок в длину с места, см	м	178	185	190	194	197
	д	145	150	155	160	165
Метание набивного мяча (1кг),м	м	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0
	д	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	5	6	7
	д	-	-	-	-	-

Отжимания из упора на полу, раз	м	15	-	-	-	-
	д	9	12	14	16	18

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет					
		11	12	13	14	15	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	12	16	20	26	30	
	д	10	12	15	18	22	
Жонглирование мяча головой, раз	м	12	16	22	24	26	
	д	8	10	12	14	16	
Бег, 30м с ведением мяча, с	м	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	
	д	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	
Ведение мяча по восмерке, с	м	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	3	3	3	3	4	
	д	3	3	3	3	4	
Для вратарей							
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	м	3	4	3	4	
		д	3	3	3	3	
	2 упражнение	м	3	4	3	4	4
		д	3	3	3	3	3
Удар ногой с полуполета в цель, число попаданий	м	2	3	4	4	4	
	д	2	3	3	3	3	

➤ 2.5 Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса: образовательный процесс по данной программе осуществляется очно, на базе гимназии 44.

Используемые методы и приемы обучения:

- словесный (способствует получению новых знаний о виде спорта)
- практический (закрепление и отработка навыков и их коррекция- игровые, круговые, повторные, равномерные, соревновательные, показательные)
- наглядный (задействуют зрительную память занимающихся, способствуют лучшему пониманию и запоминанию- личный пример педагога и видеоматериалы)

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, подгрупповая, групповая, коллективная.

Формы организации учебного занятия: лекция, самостоятельная работа, соревнования, тренировочные занятия, тренинг.

В ходе реализации программы применяются **педагогические технологии** :

- Информационно-коммуникативные(визуальная информация, иллюстративный, интерактивный демонстрационный материал)
- здоровьесберегающие(положительная эмоционально-психологическая обстановка на занятии ,отсутствие переутомлений, своевременное оказание помощи, мотивация на здоровый образ жизни)
- проблемно-поисковый(совместный поиск решения задач)

Основные формы воспитательной деятельности: воспитательная работа основывается на формах, связанных с коллективным обучением и включает в себя: коллективные творческие дела в ходе подготовки школьных и районных соревнований; информация о спортивных событиях в стране, мире; встречи с интересными людьми, ветеранами спорта; культурно-массовые мероприятия.

➤ Список литературы для педагога:

1. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
2. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
3. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.

4. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
5. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
6. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
7. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

Для родителей:

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН. 1993, № 5, с. 19 - 24.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
3. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа. - М.: Знание, 1994. - 240 с.
4. Давиденко Е.В. и др. Экспресс-оценка физического состояния - критерий оптимального уровня нагрузок в занятиях со старшими дошкольниками // Теор. и практ. физ. культ. 1988, № 10, с. 21 - 23.

