

МКУ «Отдел образования Исполнительного комитета Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большеаксинская средняя общеобразовательная школа»  
Дрожжановского муниципального района Республики Татарстан

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1  
от «25» августа 2021 года



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Большеаксинская СОШ»  
Мутин Ю.С.

Приказ №93  
от «28» августа 2021 года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**Направленность:** физкультурно-спортивная  
**Возраст обучающихся:** 8-15 лет  
**Срок реализации:** 3 года (114 часов)

Автор-составитель:  
Юманов Валерий Александрович,  
учитель физической культуры

**СЕЛО БОЛЬШАЯ АКСА 2021**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3-9 стр.
2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ).....	9-10 стр.
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ (ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ).....	10-21 стр.
4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	21-23 стр.
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	24 стр.
6. ПРИЛОЖЕНИЕ.....	25 стр.
6.1.КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	25-40 стр.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» направлена на выявление и развитие способностей детей, приобретение ими определенных знаний и умений. Она ориентирована на развитие компетентности в данной области, формирование навыков на уровне практического применения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10;
- письмом Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
- целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденной Приказом Минпроса России от 3.09.2019 №467;
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
- Уставом МБОУ «Большеаксинская СОШ».

**Направленность программы** – физкультурно- спортивная.

**Педагогическая целесообразность** - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта-к мини-футболу.

**Новизна дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься мини-футболом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

**Актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»** состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости передач, чёткости удара и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовывать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

**Необходимость разработки и внедрения дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол».**

Данная программа необходима для:

- привлечения интереса занимающихся;

- спортивные игры, особенно мини-футбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей, развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма;
- формирования команды по мини-футболу;
- приобретения необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня.

Главными требованиями к проведению занятий по данной программе являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств; формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае – в мини-футболе); достижение закаляющего эффекта (проведение занятий на открытом воздухе); воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» от уже существующих образовательных программ**

Отличительной особенностью программы является то, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в командном взаимодействии в выбранном виде деятельности.

**Цель программы:** формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в мини-футбол.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- формировать культуру движений, обогащать двигательный опыт физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в мини-футболе;
- способствовать освоению знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучать навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- обучать овладению техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- обучать освоению ударов по мячу и остановок мяча;
- обучать овладению игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- обучать освоению техники ударов по воротам;
- закрепить техники владения мячом и развить координационные способности;
- способствовать освоению тактики игры.

#### **Развивающие:**

- укрепить здоровье, развить основные физические качества и повышать функциональные способности;
- развить выносливость;
- развить скоростные и скоростно-силовые способности.

#### **Воспитательные:**

- воспитать положительные качества личности путем соблюдения норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитать нравственные качества по отношению к окружающим;
- приобщить членов кружка к здоровому образу жизни и гармонии тела.

По уровню освоения программа **базовая**, т.е. предполагает формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения этой программы.

#### **Система оценивания**

В ходе любой формы аттестации предусматривает безотметочный вариант - зачет, незачет.

**Особенности возрастной группы детей, которым адресована дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол».**

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» – 8-15 лет.

**Сроки реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»**

Программа рассчитана на 3 года обучения по 38 часов в год, всего-114 часов, включая каникулярное время, за исключением праздничных дней.

#### **Формы и режим занятий:**

Формы занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;
- в парах;

- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

### **Режим занятий**

1 год – 38 часов из расчета 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

2 год – 38 часов из расчета 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

3 год – 38 часов из расчета 1 раз в неделю по 1 академическому часу (45 минут).

### **Методы обучения:**

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

### **Ожидаемые результаты освоения программы.**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны

#### **знать:**

- что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; •как правильно распределять свою физическую нагрузку;
- правила игры в мини-футбол;
- правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни;
- правила проведения соревнований;

#### **уметь:**

- проводить специальную разминку для футболиста;
- овладеют основами техники футбола;
- овладеют основами судейства в футболе;
- вести счет.

### **Разовьют следующие качества:**

- улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; •
- улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам;
- повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера;
- коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

**Личностные результаты** – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).

**Метапредметные результаты** – формирование универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

- научиться проявлять творческие способности;
- развивать сенсорные и моторные навыки.

**Коммуникативные УУД:**

- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность.

**Предметные результаты** – формирование навыков игры в футбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.

**Виды и формы контроля ЗУН учащихся:**

Программа предусматривает промежуточную и аттестацию по завершении освоения программы.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в районных соревнованиях по волейболу.

Аттестацию по завершении освоения программы предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального, районного и прочих, а также открытого мероприятия для родителей, с последующим совместным анализом проведенного мероприятия.

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

**Способы проверки ЗУН учащихся:**

- начальная диагностика;
- промежуточная диагностика;

- аттестация по завершении программы.

#### Формы подведения итогов программы:

- участие в соревнованиях;
- участие в олимпиадах;
- зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений;
- зачетные игры;
- защита творческих работ и проектов.

### 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН (по годам обучения)

Содержание занятий	Период		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>
Вводное занятие. 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	1	1	
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1	1	1
Правила соревнований по футболу	1	2	1
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>31</b>
Общая физическая подготовка	15	14	15
Специальная физическая подготовка	8	8	8
Техническая и тактическая подготовка	7	7	8
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
Выполнение контрольных нормативов	2	2	2
Контрольные игры и соревнования	2	2	2

Инструкторская и судейская практика	1	1	1
<b>Всего часов:</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>

## **2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **1. Теоретические знания**

1) 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.

2) 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.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

### **2. Практические занятия**

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и

укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

### **Общая физическая подготовка.**

***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 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. Перекааты 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. Упражнения на батуте.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 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.

### **Специальная физическая подготовка.**

**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).
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. Сжимание 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
4. Приседания и вставания с отягощением (6-8 раз за подход).
5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа
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.

### **Основы техники и тактики.**

***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 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.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал.

### **Контрольные упражнения по общей физической подготовке.**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2 -	4,4 - 4,7 -
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4 10,0	- -
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из	3	7

	виса, раз		
--	-----------	--	--

### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10-12	13-17	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

### 4.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

#### Общие требования

Реализация дополнительной общеразвивающей программы проходит в полном соответствии с требованиями законодательства Российской Федерации в области образования, нормативными правовыми актами, регламентирующими данное направления деятельности.

При обучении предусматриваются различные виды учебных занятий: лекции, практические занятия, мастер-классы, ролевые игры, семинары по обмену опытом, выездные соревнования, консультации и другие виды учебных занятий, используя при этом технические средства, способствующие лучшему теоретическому и практическому усвоению программного материала: видеофильмы, компьютеры.

Для закрепления изучаемого материала проводятся теоретические, а также практические занятия.

#### Кадровое обеспечение образовательного процесса

Образовательный процесс по программе ведёт учитель физической культуры, имеющий средне-специальное или высшее образование по направлению «Физическая культура».

#### Материально – техническое обеспечение программы

Для занятий по данной программе имеются:

школьный спортивный зал, 337 кв.м.;

спортивный инвентарь и оборудование:

сетка футбольная-1шт.

ворота мини-футбольные – 2 шт.

гимнастические маты – 10 шт.

скакалки- 10 шт.

мячи футбольные – 4 шт.

### **Техническое оснащение**

- проектор;
- экран;
- музыкальный центр
- компьютер.

### **Дидактическое обеспечение программы**

- Картотека упражнений по футболу (карточки).
- Схемы освоения технических приемов в футболе.
- «Правила игры в футбол».
- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства в футболе».
- Регламент проведения турниров по футболу различных уровней.

### **Информационное обеспечение образовательного процесса**

Реализация программы обеспечена необходимым библиотечным фондом (печатными или электронными изданиями, включая электронные базы периодических изданий).

Библиотечный фонд помимо учебной литературы включает официальные, справочно библиографические и периодические издания. По профилю программы имеются:

1 Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. – 2005 – 72 с.

Во время обучения и самостоятельной подготовки обучающимся обеспечен доступ к сети Интернет в пределах программы.

Перечень рекомендуемых учебных изданий и Интернет-ресурсов:

1.Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре.

### **Санитарно – гигиенические требования**

Для реализации программы имеется:

- просторный, оснащенный спортивный зал;
- в спортивном зале осуществляется влажная уборка, проветривание, рециркуляция воздуха;
- в наличии имеется аптечка с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## 5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров. «Футбол в зале: система подготовки». –М., 2000.
2. О.А.Степанова. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе». –М., 2004.
3. Г.П.Болонов. «Физкультура в начальной школе». –М., 2005.
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста». – М., 2004.
5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся». - ПУ «Первое сентября», 2006.

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

- 1.А.Власов. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе». № 23, 2006г.
- 2.С.Андреев, Э.Алиев. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе». № 5, 2007г.
- 3.А.Полозов. «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе». № 6, 2006г.
4. Ю.И.Портных. «Спортивные и подвижные игры». – М., 1987.

## 6.ПРИЛОЖЕНИЕ

### 6.1..КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1 год обучения

№ П.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	7.09		Индивидуально-групповая	1	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.	Спорт.	Опрос
2	сентябрь	14.09		Индивидуально-групповая	1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности		Опрос
3	сентябрь	21.09		Индивидуально-групповая	1	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).		Правила соревнований
4	сентябрь	28.09		Индивидуально-групповая	1	Контрольные нормативы: ОФП и СФП		Контрольные нормативы
5	октябрь	5.10		Индивидуально-групповая	1	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег,		Игра

						прыжки, повороты, остановки).		
6	октябрь	12.10		Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.		Игра
7	октябрь	19.10		Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.		Игра
8	октябрь	26.10		Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.		Игра
9	ноябрь	2.11		Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.		Игра
10	ноябрь	9.11		Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.		Игра
11	ноябрь	16.11		Индивидуально-групповая	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.		Игра
12	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра
13	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических		Игра

						действий.		
14	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра
15	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		Игра
16	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность		Игра
17	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		Игра
18	январь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		Игра
19	январь			Индивидуально-групповая	1	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.		Игра
20	январь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.		Игра
21	февраль			Индивидуально-групповая	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами.		Игра

				групповая		Передачи в парах, тройках.		
22	февраль			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.		Игра
23	февраль			Индивидуально-групповая	1	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.		Игра
24	февраль			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.		Игра
25	март			Индивидуально-групповая	1	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.		Игра
26	март			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
27	март			Индивидуально-групповая	1	Контрольная игра.		Соревнование
28	март			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.		Игра
29	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.		Игра
30	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с		Игра

						пассивным и активным сопротивлением.		
31	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.		Игра
32	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).		Игра
33	май			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.		Игра
34	май			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».		Игра
35	май			Индивидуально-групповая	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.		Игра
36	май			Индивидуально-групповая	1	Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Соревнование
37	май			Индивидуально-групповая	1	Контрольные нормативы: ОФП, СФП		Контрольные нормативы
38					1	Контрольная игра.		Соревнование

**Календарный учебный график  
на 2 год обучения**

№ П.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	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.		Опрос
2	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. 3. Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).		Опрос
3	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Инструкторская и судейская практика.		Правила соревнований
4	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Контрольные нормативы: ОФП.,СФП		Контрольные нормативы
5	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.		Игра

						Ведение мяча.		
6	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.		Игра
7	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.		Игра
8	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.		Игра
9	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.		Игра
10	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.		Игра
11	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.		Игра
12	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра
13	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра

14	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		Игра
15	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		Игра
16	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность		Игра
17	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		Игра
18	январь			Индивидуально-групповая	1	Контрольная игра.		Соревнование
19	январь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.		Игра
20	январь			Индивидуально-групповая	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи мяча в парах, тройках.		Игра
21	январь			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах,		Игра

						тройках.		
22	февраль			Индивидуально-групповая	1	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.		Игра
23	февраль			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.		Игра
24	февраль			Индивидуально-групповая	1	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.		Игра
25	февраль			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
26	март			Индивидуально-групповая	1	Удар по воротам головой после фланговой передачи. Учебно-тренировочная игра		Игра
27	март			Индивидуально-групповая	1	Передача мяча в движении. Обманные движения на скорости.		Игра
28	март			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.		Игра
29	март			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		Игра
30	апрель			Индивидуально-групповая	1	Совершенствование игровых и стандартных		Игра

						ситуаций Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		
31	апрель			Индивидуально-групповая	1	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.		Игра
32	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.		Игра
33	апрель			Индивидуально-групповая	1	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).		Игра
34	май			Индивидуально-групповая	1	Удар по воротам головой после фланговой передачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями		Игра
35	май			Индивидуально-групповая	1	Вбрасывание из-за боковой линии. Передача мяча в движении назад под удар партнёру. командные действия.		Игра
36	май			Индивидуально-групповая	1	Тактика нападения: индивидуальные и групповые действия с мячом.		Игра
37	май			Индивидуально-групповая	1	Контрольная игра.		Соревнование
38					1	Контрольные нормативы: ОФП, СФП		Контрольные нормативы

**Календарный учебный график  
на 3 год обучения**

№ П.п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	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 функциив. ТБ на занятиях по футболу .		Опрос
2	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Контрольные нормативы: ОФП , СФП.		Контрольные нормативы
3	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Ведение мяча с уходом от преследования. Передача мяча в движении.		Опрос
4	сентябрь			Индивидуально-групповая	1	Обыгрыш быстро сближающегося защитника. Обводка защитников в изменяющейся обстановке.		Игра
5	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Отработка коротких передач внутренней и внешней		Игра

						сторонами стопы. Отработка различных коротких передач в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
6	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Отработка коротких передач. Двигаясь спиной вперёд. Короткая передача с лёта. Учебно-тренировочная игра		Игра
7	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
8	октябрь			Индивидуально-групповая	1	Быстрый пас и остановка мяча. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
9	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Обработка мяча и точность передачи. Отработка удара после розыгрыша стенки. Учебно-тренировочная игра с заданиями		Игра
10	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта. Удар подъёмом. Учебно-тренировочная игра		Игра
11	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Удар в ворота по движущемуся мячу. Отработка ударов с обеих ног. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра

12	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Соревновательная игра по мини-футболу		Соревнование
13	ноябрь			Индивидуально-групповая	1	Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
14	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Удар головой в прыжке. Игра головой в обороне. Учебно-тренировочная игра с заданиями		Игра
15	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Удар по воротам головой после фланговой передачи. Учебно-тренировочная игра с заданиями		Игра
16	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Удар по воротам после передачи с фланга. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
17	декабрь			Индивидуально-групповая	1	Передача мяча в движении назад под удар партнёру. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
18	январь			Индивидуально-групповая	1	Поперечные передачи и завершение атаки в движении. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
19	январь			Индивидуально-групповая	1	Финт «ложный замах на удар». «ложная остановка». Учебно-		Игра

						тренировочная игра с заданиями.		
20	январь			Индивидуально-групповая	1	Финт «пробрось мяч». «уход с мячом». «выпад в сторону». Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
21	февраль			Индивидуально-групповая	1	Игра вратаря . Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
22	февраль			Индивидуально-групповая	1	Техника броска. Учебно-тренировочная игра с заданиями..		Игра
23	февраль			Индивидуально-групповая	1	Открывание для приёма мяча. Учебно-тренировочная игра		Игра
24	февраль			Индивидуально-групповая	1	Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи		Игра
25	март			Индивидуально-групповая	1	Подбор катящегося мяча. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
26	март			Индивидуально-групповая	1	Ловля мяча после сильного удара на уровне груди. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
27	март			Индивидуально-групповая	1	Ведение катящегося мяча в игру. Инструкторская и судейская практика.		Игра
28	март			Индивидуально-	1	Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча		Игра

				групповая				
29	апрель			Индивидуально-групповая	1	Открытие для приёма мяча. Учебно-тренировочная игра		Игра
30	апрель			Индивидуально-групповая	1	Создание численного преимущества на отдельном участке поля		Игра
31	апрель			Индивидуально-групповая	1	Организация обороны против быстрого и постепенного нападения		Игра
32	апрель			Индивидуально-групповая	1	Техника броска. Подбор катящегося мяча. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		Игра
33	май			Индивидуально-групповая	1	Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи.		Игра
34	май			Индивидуально-групповая	1	Ведение катящегося мяча в игру. Инструкторская и судейская практика.		Игра
35	май			Индивидуально-групповая	1	Создание численного преимущества на отдельном участке поля. Учебно-тренировочная игра		Игра
36	май			Индивидуально-групповая	1	Организация обороны против быстрого и постепенного нападения.		Игра
37	май			Индивидуально-	1	Смена флангов атаки путём точной,		Игра

				групповая		длинной передачи мяча		
38					1	Контрольные нормативы: ОФП ., СФП.		Контрольн ые нормативы




В данном документе проинформировано,  
проинформировано и скреплено печатью  
*40/10/2014*  
Директор Ю.С.