

Принята на заседании
педагогического совета
от « 31 » 08 2019 г.
Протокол № 1



Директор МБУДО «Дом детского
творчества» ЗМР РТ
В. П. Куликова

Приказ № 93
« 07 » 09 2019 г.

Адаптированная дополнительная

общеразвивающая программа

«Мини – футбол №9»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Ахметшин Айнур Ансарович,

педагог дополнительного образования

г. Заинск, 2020

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МБУДО «Дом детского творчества» Заинского МР РТ
2.	Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1	ФИО, должность	Ахметшин Айнур Ансарович, педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	12 -15 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая модульная
5.4	Цель программы	всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка.
5.5	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень – с минимальной сложностью содержания, предлагаемого для освоения детьми;
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Практическая работа Групповая Парная Участие в соревнованиях
7.	Формы мониторинга результативности	- сдача нормативов; - результативность товарищеских игр и соревнований.
8.	Результат реализации программы	проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся: - техническим приемам и тактическому взаимодействию, научатся играть в мини-футбол; - искать информацию об особенностях зарождения и истории мини-футбола; - развивать такие физические качества, как выносливость, терпение, трудолюбие; - основным правилам личной гигиены. - организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	31.08.2020 года
10.	Рецензенты	

Оглавление

1. Информационная карта образовательной организации (паспорт)	2
2. Пояснительная записка	4
3. Организационно-педагогические особенности тренировки	8
4. Учебный план	9
5. Содержание учебного плана	10
6. Методическая часть	13
7. Список литературы	21
8. Календарный учебный график	22

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол №9».

Основополагающими при проектировании и составлении программы являются следующие документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» - статья 2 пункты 9, 10, 14; статья 10, пункт 7; статья 12 пункты 1, 2, 4; статья 23 пункты 3, 4; статья 28 пункт 2; статья 48 пункт 1; 75 пункты 1-5; 76
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р)
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки России от 29.08.2013 №1008)
4. СанПин 2.4.4.3.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 №41)
5. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой Модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
6. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 года №298н)
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Письмо Министерства Просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»
10. Приказ МОиН РТ № 1465/14 от 20 марта 2014 г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой реакции»
11. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (направлены письмом Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242)
12. «Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые) направлены Республиканским центром внешкольной работы Республики Татарстан, г.Казань, 2017 г.
13. Письмо Министерства образования и науки Республики Татарстан от 04.04.2020 №4123/20 «О направлении методических рекомендаций по организации электронного обучения с применением дистанционных образовательных технологий в образовательных организациях, реализующих дополнительные общеобразовательные программы»
14. Устав МБУДО «Дом детского творчества» Заинского муниципального района

15. Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для МБУДО «Дом детского творчества» ЗМР РТ.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цель - всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры учащихся.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением основных **задач, направленных на:**

1. закалывание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;

Адресат программы – учащиеся 11-15 лет

Объем программы – 144 часа

Формы организации образовательного процесса – беседы, просмотр видеороликов, практические занятия, сдача нормативов, подвижные игры, соревнования.

Срок освоения программы – 1 год

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа

Планируемые результаты освоения программы представляют собой:

- **метапредметные:**

- Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол;
- Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

- **личностные:**

- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений.
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- предметные:

учащиеся будут знать:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий мини- футболом, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формы подведения итогов реализации программы

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		11	12-13	14-15
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,1
2	Бег 300 м (с)	72	61	59
3	б – минутный бег (м.)	1050	1150	1300
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12

8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5	11
10	Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9	13

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 11-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Ожидаемые результаты:

В результате занятий в объединении «Мини-футбол» учащиеся смогут научиться:

- техническим приемам и тактическому взаимодействию, научатся играть в мини-футбол;
- искать информацию об особенностях зарождения и истории мини-футбола;

- развивать такие физические качества, как выносливость, терпение, трудолюбие;
- основным правилам личной гигиены.
- организовывать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Организационно-методические особенности тренировки

В основу подготовки футболистов положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

Возрастные группы этих этапов, задачи, средства и методы подготовки для футболиста, развивающиеся в школе имеют незначительные различия и поэтому могут быть взяты за основу планирования и построения многолетней подготовки спортсменов.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов. Для развития:

- выносливости: анаэробные возможности (общая выносливость) – с 11 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- быстроты: показатель темпа движения – с 11 до 13 лет; двигательной реакции – с 11 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 11-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 11 лет;
- ловкость: с 9 до 11 лет и с 16 до 17 лет.

Особая роль в многолетней системе подготовки и достижения высоких спортивных результатов принадлежит отбору талантливых юных футболистов. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта футбол; просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Одним из необходимых условий роста спортивного мастерства является планомерная тренировка. Причем в процессе этой подготовки следует строго и последовательно ставить задачи, выбирать средства и методы тренировки в соответствии с возрастными особенностями и уровнем подготовленности спортсменов.

Учебный план

№	Наименование тем	Кол-во часов	В том числе		Формы организации занятий	Формы аттестации / контроля
			Теория	Практика		
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	2	-	Практическая работа	Текущая
2.	Техническая подготовка	30	4	26	Практическая работа	Текущая
3.	Тактическая подготовка	7	2	5	Практическая работа	Текущая
4.	Общая физическая подготовка	28	2	26	Практическая работа	Текущая
5.	Специальная физическая подготовка	18	2	16	Практическая работа	Текущая
6.	Игровая подготовка	40	2	38	Практическая работа	Текущая
7.	Инструкторская и судейская практика	7	1	6	Практическая работа	Текущая
8.	Соревнования	8	-	8	Практическая работа	Текущая
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4	Практическая работа	Текущая
ИТОГО:		144	15	129		

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. -2 часа

Тема 2. Техническая подготовка.-30 часов

Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Тема 3. Тактическая подготовка-7часов

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Тема 4. Общая физическая подготовка. -28 часов

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с набивным мячом
Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения.

Тема 5. Специальная физическая подготовка. -18 часов

Специальные упражнения для развития быстроты. Специальные упражнения для развития ловкости.

Тема 6. Игровая подготовка. -40 часа

Подвижные игры. Спортивные игры.

Тема 7. Инструкторская и судейская практика. -7 часа

Тема 8. Соревнования. -8час

Тема 9. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. -4часа

Организационно-педагогические условия реализации программы – урок, мероприятие, соревнования

Формы аттестации /контроля –

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол»

**Нормативные требования
(12-15 лет)**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		Нормально		Хорошо		Отлично	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	11	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	12	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	13	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	14	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	11	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	12	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	13	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	14	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	11	-	-	-	-	-	-
	12	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	13	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	14	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0

Прыжок в длину с места, см.	11	152	142	155	145	160	150
	12	155	145	160	150	165	155
	13	160	157	168	160	173	165
	14	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	11	5	4	6	4	7	5
	12	6	4	7	5	8	6
	13	13	10	15	11	16	12
	14	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	11	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	12	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	13	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	14	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	11					+	+
	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	11					+	+
	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний

ОФП

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

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

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

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

СФП

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

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

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

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой

ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Оценочные материалы – тесты, нормативы.

Методическая часть УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Футболист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных футболистов правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях футбола, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В УТ группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история футбола, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д. В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Темы теоретических занятий

Физическая культура и спорт в России

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Физическая культуры в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты спортивного профиля. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по футболу. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования («Кожаный мяч», «Юность», «Надежда», молодежные игры и т.д.; турниры «Дружба», УЕФА; чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Федерация футбола России, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для

укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Режим и питание спортсмена

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными футболистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств. Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой и игрой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным футболистам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом — основа спортивного мастерства. Качественные показатели

индивидуальной техники владения мячом — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Тактическая подготовка

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков 1 - 4 - 3 - 3, 1 - 4 - 4 - 2. Тактика отдельных линии и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении: высокий темп атаки, атака широким фронтом, скоростное маневрирование в глубину обороны противника или по фронту в чужую зону, с переменной местами, усиление темпа атаки в ее завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для обстрела ворот. Атакующие комбинации флангом и центром. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, закрывание всех игроков атакующей команды в зоне мяча, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Создание искусственного положения «вне игры». Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов: начальном, от ворот, угловом, свободном, штрафном, при вбрасывании мяча из-за боковой линии. Значение тактических заданий, которые даются футболистам на игру, и умение играть по плану-заданию. Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике игры футболистов высокой квалификации.

Морально-волевой облик спортсмена

Психологическая подготовка

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов. Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка футболиста к предстоящим соревнованиям.

Основы методики обучения и тренировки

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и единство процесса их совершенствования. Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов. Урок - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении урока: задачи, содержание его частей и нагрузка в уроке. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Планирование спортивной тренировки и учет

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

Правила игры. Организация и проведение соревнований

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава своей команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды. Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Мини - футбольная площадка (35 квартал) для проведения занятий и соревнований по мини - футболу и требования к его состоянию. Уход за мини – футбольной площадкой. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и т. п.) и его назначение. Уход за футбольными мячами, подготовка их к тренировочным занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Стигания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища,

сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

5. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы, от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8. Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2-х до 10-ти км на время.

9. Плавание. Освоение одного из способов плавания, старты и повороты. Проплавание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

Специальная физическая подготовка

1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т. д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Ускорения под 3 - 5'. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100 - 150 м (15 - 20 м с максимальной скоростью, 10 - 15 м медленно и т. д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «бегуны», «сумей догнать» и т. д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т. д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно – спиной вперед и т. д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40 - 80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7 - 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «волк во рву», «челнок», «скакуны», «прыжковая эстафета» и т. д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 - 8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3 - 5 игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90 — 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «живая цель», «салки мячом», «ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

ИЗУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ИГРЫ

ТЕХНИКА ИГРЫ

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх, вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую. Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками. 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

ТАКТИКА ИГРЫ

Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

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) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Список литературы

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. Информационно-издательский дом «Профиздат» 2011 г.
5. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с.
6. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмаилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
7. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	03.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
2.	08.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
3.	10.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
4.	15.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
5.	17.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Футбол, изучение упражнения «квадрат».	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
6.	22.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	ОФП, Игра в квадрат, двухсторонняя игра.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
7.	24.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Физподготовка., футбол, изучение упражнения «квадрат».	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
8.	29.09	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	ОФП, Игра в квадрат, двухсторонняя игра.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
9.	01.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
10.	06.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20	Практическая работа,	2	ОФП, Игра в квадрат, двухсторонняя игра.	Мини-футбольная площадка	Текущий контроль

		15.30- 16.15	Комбини рованная			«Школа здоровья»	
11.	08.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
12.	13.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
13.	15.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
14.	20.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	ОФП, Игра в квадрат, двухсторонняя игра.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
15.	22.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
16.	27.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
17.	29.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
18.	31.10	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
19.	03.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
20.	05.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль

21.	10.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
22.	12.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Подвижные игры.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
23.	19.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
24.	17.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
25.	19.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
26.	24.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
27.	26.11	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
28.	01.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Товарищеская игра 5-6 против 7 класса.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
29.	03.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
30.	08.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбинированная	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
31.	10.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини	2	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль

			рованная				
32.	15.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
33.	17.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
34.	22.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
35.	24.12	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
36.	12.01	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
37.	14.01	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
38.	19.01	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
39.	21.01	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
40.	26.01	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20	Практиче ская работа,	2	Изучение позиционного нападения: без	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль

		15.30- 16.15	Комбини рованная		изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.		
41.	28.01	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
42.	02.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Полоса препятствий, удары - по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
43.	04.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
44.	09.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
45.	11.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
46.	16.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
47.	18.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
48.	23.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
49.	25.02	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
50.	02.03	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
51.	04.03	(Вторник,	Практиче	2	Вратарь: ловля	Спортивный	Текущий

		Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	ская работа, Комбини рованная		катыщегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катыщемуся мячу.	зал «Школа здоровья»	контроль
52.	09.03	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
53.	11.03	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
54.	16.03	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
55.	18.03	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
56.	01.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Товарищеская игра	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
57.	06.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
58.	08.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
59.	13.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спортивный зал «Школа здоровья»	Текущий контроль
60.	15.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практиче ская работа, Комбини рованная	2	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Мини- футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
61.	20.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20	Практиче ская работа,	2	Отбор мяча перехватом в движение, бег с	Мини- футбольная площадка	Текущий контроль

		15.30- 16.15	Комбини рованная		препятствиями.	«Школа здоровья»	
62.	22.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
63.	27.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
64.	29.04	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
65.	04.05	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Игра на опережение, старты из различных положений.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
66.	06.05	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
67.	11.05	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
68.	13.05	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
69.	18.05	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
70.	20.05	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Прием мяча различными частями тела.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
71.	25.05	(Вторник, Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	Практическая работа, Комбини рованная	2	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Мини-футбольная площадка «Школа здоровья»	Текущий контроль
72.	27.05	(Вторник,	Практиче	2	Удары – с разбега, с	Мини-	Текущий

		Четверг) 14.35-15.20 15.30- 16.15	ская работа, Комбини рованная		места, с подачи партнера, с одного шага. Двусторонняя учебная игра.	футбольная площадка «Школа здоровья»	контроль
Итого:				144			