

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Пышминского городского округа «Пышминская детско-юношеская
спортивная школа»

Принято на заседании:
педагогического
совета:
от 19 июля 2021г.
Протокол № 6

Утверждаю:

директор МБУ ДО ПГО
«Пышминская детско-
юношеская спортивная школа»
/ А.А. Аминев
«20» июля 2021г.
Приказ № 51 от 20.07.2021г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
по виду спорта «футбол»
возраст учащихся – 8 - 17 лет
срок реализации программы: 10 лет**

Автор - разработчик:
Шеянова Татьяна Дмитриевна,
Скрябин Степан Георгиевич
тренер - преподаватель

пгт. Пышма,
2021г.

Оглавление

1. Основные характеристики	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	6
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	8
1.4. Планируемые результаты.....	76
2. Организационно – педагогические условия.....	79
2.1. Условия реализации общеразвивающей программы.....	79
2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.....	79
3. Список литературы.....	80

1. Основные характеристики

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «футбол» относится к физкультурно-спортивной направленности, так как футбол способствует гармоничному физическому развитию детей, разносторонней подготовке и укреплению здоровья.

Программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».

2. Концепция развития дополнительного образования детей. (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).

3. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30.11.2016 № 11).

4. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утв. распоряжением правительства РФ от 24 ноября 2020 года № 3081-р.

5. Стратегия развития физической культуры и спорта Свердловской области на период до 2035 года, утв. Постановлением Правительства Свердловской области от 25 декабря 2019 г. №1001-ПП.

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18.11.2015 г.).

9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

10. Устав МБУ ДО ПГО «Пышминская детско-юношеская спортивная школа».

11. Образовательная программа МБУ ДО ПГО «Пышминская ДЮСШ» на учебный 2021/2022 год от 20.07.2021г.

Актуальность: В настоящее время наметилась тенденция активной пропаганды занятий спортом и поддержания здорового образа жизни как одно из приоритетных направлений в сфере образования. Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Программа полностью соответствует государственной политике в дополнительном образовании, концепции общенациональной системы выявления и развития молодых талантов, стратегии развития воспитания в Российской Федерации до 2025, интегрирована с планом воспитательной работы школы, основанной на удовлетворении потребностей родителей и учащихся.

Формирование здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом на сегодняшний день является основой педагогической целесообразности работы по программе «Футбол». Физическое воспитание в системе дополнительного образования предполагает разнообразные формы педагогической работы с учащимися, способствует решению разных задач. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Адресат общеразвивающей программы: Программа одинаково рассчитана и подходит, как для мальчиков, так и для девочек в возрасте от 8 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Наполняемость групп составляет 10 - 20 человек, что соответствует требованиям санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиНа 2.4.3648-20 и условиям МБУ ДО ПГО «Пышминская детско-юношеская спортивная школа». Состав групп постоянный, допускается зачисление обучающихся в течение всего учебного года. Специального отбора в группы не производится. В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста. Возможен дополнительный набор при наличии свободных мест.

Режим занятий: Учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Рекомендованное время занятий для модулей 1-5 года обучения: по 2 часа 3 раза в неделю с 10 минутным перерывом (итого 6 часов в неделю).

Объем и срок освоения общеразвивающей программы: Занятия проводятся с сентября по июль месяц включительно (46 недель).

Программа «Лыжные гонки» рассчитана на:

Стартовый уровень - 3 года - 828 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Базовый уровень – 5 лет - 1380 часов – по 276 часов в каждый год обучения.

Уровневость общеразвивающей программы – программа разбита на три уровня сложности: «Стартовый», «Базовый», «Продвинутый».

На Стартовом уровне учащиеся знакомятся с азами футбола. На данный уровень программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам.

На базовом уровне зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, прошедшие подготовку стартового уровня, желающие заниматься футболом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники футбола, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап подготовки.

На продвинутом уровне учащиеся комплектуются из числа одаренных и способных к спорту детей, и подростков, прошедших подготовку базового уровня сложности и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке.

На всех этапах подготовки *перевод спортсменов в группу следующего года учебно - тренировочного процесса производится решением о совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.*

Формы обучения, виды занятий и перечень форм подведения итогов реализации программы по уровням:

Стартовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

Базовый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

Продвинутый уровень:

Перечень форм обучения: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Перечень видов занятий: беседа, опрос, открытое учебно-тренировочное занятие.

Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в июне текущего года – контрольное тестирование по итогам обучения, соревнования.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Стартовый уровень:

Цель: создание основы для воспитания здорового человека посредством формирования основ здорового образа жизни, содействия гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, расширения двигательных возможностей, компенсации дефицита двигательной активности максимально возможного числа детей через занятия футболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучить новым видам двигательных действий в футболе, совершенствовать их выполнение в различных по сложности условиях игры, в быстромеменяющейся обстановке;
- дать представление о требованиях и нормах физической подготовленности, спортивной классификации;
- дать знания об истории и развитии физической культуры и спорта;
- обучить формированию индивидуального двигательного режима.

Развивающие:

- формировать умение использовать физические упражнения с целью индивидуального физического развития;
- развивать координационные способности: ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения основных параметров движений) и кондиционные (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способности; формировать индивидуальный двигательный режим учащихся;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- формировать умения оценивать уровень своего здоровья, физического развития, двигательную подготовленность и в соответствии с этим решать задачи личного физического совершенствования.

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- способствовать воспитанию моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Базовый уровень

Цель: расширение границ двигательной активности обучающихся, как за счет развития их физических способностей, так и совершенствования умений в футболе.

Образовательные:

- формировать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.
- обучить технике футбола;

Развивающие:

- формировать и развивать спортивные способности детей, удовлетворить их индивидуальные потребности в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

Воспитательные:

- способствовать воспитанию физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся;
- воспитывать ценные морально-волевые качества: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Продвинутый уровень

Цель: совершенствование физической, технической и психологической подготовки обучающегося за счет правильного (соразмерного) сочетания методов упражнения и способов выполнения, направленных на развитие навыков и умения решать поставленные задачи.

Задачи:

Образовательные:

- повысить эффективность технической подготовленности в процессе тренировочных занятий;

Развивающие:

- продолжить развивать координацию движений, быстроту, общую и специальную выносливость;
- продолжить развивать навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами футбола.

Воспитательные:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего

профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта.

- отбор одаренных детей.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный (тематический) план 1 года обучения Стартовый уровень

Таблица 1

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	4	4	0	
2	Общая физическая подготовка	139	0	139	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	24	0	24	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	45	0	45	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	45	0	45	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	24	0	24	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	48	0	48	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	7	0	7	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	7	0	7	
3.5	Ведение мяча.	7	0	7	
3.6	Обманные движения (финты).	6	0	6	
3.7	Отбор мяча.	2	0	2	
3.8	Вбрасывание мяча.	2	0	2	
3.9	Техника игры вратаря.	2	0	2	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	5	0	5	

4.2	Групповые действия.	5	0	5	
4.3	Позиционные действия.	5	0	5	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Игровая подготовка	56	0	56	Наблюдение
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 1 года обучения

Раздел 1. Теоретическая подготовка (основы знаний по футболу).

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев

сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Учебный (тематический) план 2 года обучения

Таблица 2

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	4	4	0	
2	Общая физическая подготовка	139	0	139	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	24	0	24	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	45	0	45	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	45	0	45	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	24	0	24	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	48	0	48	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	7	0	7	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	7	0	7	
3.5	Ведение мяча.	7	0	7	
3.6	Обманные движения (финты).	6	0	6	
3.7	Отбор мяча.	2	0	2	
3.8	Вбрасывание мяча.	2	0	2	
3.9	Техника игры вратаря.	2	0	2	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	5	0	5	
4.2	Групповые действия.	5	0	5	

4.3	Позиционные действия.	5	0	5	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Игровая подготовка	56	0	56	Наблюдение
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 2 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев

сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Учебный (тематический) план 3 года обучения

Таблица 3

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	10	10	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	4	4	0	
2	Общая физическая подготовка	139	0	139	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	24	0	24	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	45	0	45	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	45	0	45	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	24	0	24	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	48	0	48	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	7	0	7	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	7	0	7	
3.5	Ведение мяча.	7	0	7	
3.6	Обманные движения (финты).	6	0	6	
3.7	Отбор мяча.	2	0	2	
3.8	Вбрасывание мяча.	2	0	2	
3.9	Техника игры вратаря.	2	0	2	
4	Тактическая подготовка	23	0	23	Выполнение

					контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	5	0	5	
4.2	Групповые действия.	5	0	5	
4.3	Позиционные действия.	5	0	5	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Игровая подготовка	46	0	46	Наблюдение
6	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	266	

Содержание учебного (тематического плана) 3 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на

носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

5. Игровая подготовка

Учебные игры, спортивные игры, эстафеты. Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх, соревнованиях.

Раздел 6. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Базовый уровень

Учебный (тематический) план 4 года обучения

Таблица 4

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	106	0	106	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	35	0	35	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	35	0	35	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	21	0	21	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	10	0	10	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	

3.4	Остановка мяча.	4	0	4	
3.5	Ведение мяча.	5	0	5	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
3.7	Отбор мяча.	4	0	4	
3.8	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9	Техника игры вратаря.	4	0	4	
4	Тактическая подготовка	40	0	40	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	7	0	7	
4.2	Групповые действия.	17	0	17	
4.3	Позиционные действия.	8	0	8	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Специальная подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
6	Различные виды спорта и подвижные игры	19	0	19	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальные навыки	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	268	

Содержание учебного (тематического плана) 4 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание 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. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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. **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.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; 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 мячу, подвешенным на разной высоте

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.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям спортивные и подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча и др.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби и др.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Развивать профессионально необходимые физические качества по футболу. Научится определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 5 года обучения

Таблица 5

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	106	0	106	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	35	0	35	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	35	0	35	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	21	0	21	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	10	0	10	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	4	0	4	
3.5	Ведение мяча.	5	0	5	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
3.7	Отбор мяча.	4	0	4	
3.8	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9	Техника игры вратаря.	4	0	4	

4	Тактическая подготовка	40	0	40	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	7	0	7	
4.2	Групповые действия.	17	0	17	
4.3	Позиционные действия.	8	0	8	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Специальная подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
6	Различные виды спорта и подвижные игры	19	0	19	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальные навыки	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	268	

Содержание учебного (тематического плана) 5 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в

строю, повороты и пополуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча

по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание 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. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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. **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.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при

выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; 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 мячу, подвешенным на разной высоте

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.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям спортивные и подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча и др.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби и др.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Развивать профессионально необходимые физические качества по футболу. Научится определять степень опасности и использовать необходимые меры

страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев. Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 6 года обучения

Таблица 6

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	106	0	106	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	35	0	35	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	35	0	35	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	21	0	21	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	10	0	10	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	4	0	4	
3.5	Ведение мяча.	5	0	5	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
3.7	Отбор мяча.	4	0	4	
3.8	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9	Техника игры вратаря.	4	0	4	
4	Тактическая подготовка	40	0	40	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	7	0	7	
4.2	Групповые действия.	17	0	17	

4.3	Позиционные действия.	8	0	8	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Специальная подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
6	Различные виды спорта и подвижные игры	19	0	19	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальные навыки	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	268	

Содержание учебного (тематического плана) 6 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на

носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание 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. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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. **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.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; 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 мячу, подвешенным на разной высоте

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.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям спортивные и подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча и др.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби и др.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Развивать профессионально необходимые физические качества по футболу. Научится определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 7 года обучения

Таблица 7

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	106	0	106	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	35	0	35	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	35	0	35	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	21	0	21	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	10	0	10	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	4	0	4	
3.5	Ведение мяча.	5	0	5	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
3.7	Отбор мяча.	4	0	4	
3.8	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9	Техника игры вратаря.	4	0	4	
4	Тактическая подготовка	40	0	40	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	7	0	7	
4.2	Групповые действия.	17	0	17	
4.3	Позиционные действия.	8	0	8	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Специальная подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
6	Различные виды спорта и подвижные игры	19	0	19	Выполнение контрольных нормативов

7	Специальные навыки	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	268	

Содержание учебного (тематического плана) 7 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений
Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и

замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетающих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание 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. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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. **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.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; 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 мячу, подвешенным на разной высоте

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.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям спортивные и подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча и др.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби и др.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Развивать профессионально необходимые физические качества по футболу. Научится определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Учебный (тематический) план 8 года обучения

Таблица 8

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа	2	2	0	

	жизни.				
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	106	0	106	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	35	0	35	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	35	0	35	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	21	0	21	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	10	0	10	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	4	0	4	
3.5	Ведение мяча.	5	0	5	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
3.7	Отбор мяча.	4	0	4	
3.8	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9	Техника игры вратаря.	4	0	4	
4	Тактическая подготовка	40	0	40	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	7	0	7	
4.2	Групповые действия.	17	0	17	
4.3	Позиционные действия.	8	0	8	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Специальная подготовка	40	0	40	Контрольные тесты
6	Различные виды спорта и подвижные игры	19	0	19	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальные навыки	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
	Итого	276	10	268	

Содержание учебного (тематического плана) 8 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание 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. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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. **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.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; 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 мячу, подвешенным на разной высоте

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.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям спортивные и подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений

и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча и др.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби и др.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Развивать профессионально необходимые физические качества по футболу. Научится определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Продвинутый уровень Учебный (тематический) план 9 года обучения

Таблица 9

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	2	2	0	

2	Общая физическая подготовка	106	0	106	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	35	0	35	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	35	0	35	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	21	0	21	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	10	0	10	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	4	0	4	
3.5	Ведение мяча.	5	0	5	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
3.7	Отбор мяча.	4	0	4	
3.8	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9	Техника игры вратаря.	4	0	4	
4	Тактическая подготовка	40	0	40	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	7	0	7	
4.2	Групповые действия.	17	0	17	
4.3	Позиционные действия.	8	0	8	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Специальная подготовка	35	0	35	Контрольные тесты
6	Различные виды спорта и подвижные игры	11	0	11	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальные навыки	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
9	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
10	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	Беседа, опрос
11	Судейская подготовка	5	0	5	Контрольные тесты
	Итого	276	10	268	

**Содержание учебного (тематического плана) 9 года обучения
Содержание учебного (тематического плана) 10 года обучения**

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

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

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л\а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л\а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание 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. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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. **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.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; 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 мячу, подвешенным на разной высоте

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.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям спортивные и подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений

и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча и др.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби и др.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Развивать профессионально необходимые физические качества по футболу. Научится определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Раздел 9. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по футболу. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование. Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 10. Основы профессионального самоопределения.

Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе):

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формирование способности к рефлексии, самооценке;
- приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность;
- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
- формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;
- развитие творческих и организаторских способностей учащихся;
- развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе;
- развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве водителя на летнюю оздоровительную компанию.

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя:

- постановку или решение поставленной проблемы;
- проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации);
- поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы);
- продукт (конечный результат проектной деятельности);
- презентация (представление продукта, защита проекта);
- портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновиков, чертежей, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом:
- практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных задач);
- исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки);

- информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении);
- творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

Раздел 11. Судейская подготовка

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

Учебный (тематический) план 10 года обучения

Таблица 10

№ /п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	0	Контрольные тесты
1.1	Вводное занятие	2	2	0	
1.2	Значение здорового образа жизни.	2	2	0	
1.3	История и развитие мирового и отечественного футбола.	2	2	0	
1.4	Правила игры.	2	2	0	
2	Общая физическая подготовка	106	0	106	Контрольные тесты
2.1	Строевые упражнения.	10	0	10	
2.2	Элементы ходьбы и бега.	14	0	14	
2.3	Гимнастические упражнения.	35	0	35	
2.4	Л/а упражнения.	25	0	25	
2.5	Акробатические упражнения	35	0	35	
2.6	Упражнения в висах и упорах.	21	0	21	
2.7	Подвижные игры.	10	0	10	
3	Техническая подготовка	50	0	50	Контрольные тесты
3.1	Передвижения без мяча.	10	0	10	
3.2	Приемы владения мячом ногами.	10	0	10	
3.3	Приемы игры головой.	5	0	5	
3.4	Остановка мяча.	4	0	4	

3.5	Ведение мяча.	5	0	5	
3.6	Обманные движения (финты).	4	0	4	
3.7	Отбор мяча.	4	0	4	
3.8	Вбрасывание мяча.	4	0	4	
3.9	Техника игры вратаря.	4	0	4	
4	Тактическая подготовка	40	0	40	Выполнение контрольных нормативов
4.1	Индивидуальные действия.	7	0	7	
4.2	Групповые действия.	17	0	17	
4.3	Позиционные действия.	8	0	8	
4.4	Командные действия.	8	0	8	
5	Специальная подготовка	35	0	35	Контрольные тесты
6	Различные виды спорта и подвижные игры	11	0	11	Выполнение контрольных нормативов
7	Специальные навыки	3	0	3	Выполнение контрольных нормативов
8	Контрольные упражнения и соревнования	10	0	10	Нормативы, соревнования
9	Спортивное и специальное оборудование	3	0	3	Анализ
10	Основы профессионального самоопределения	5	0	5	Беседа, опрос
11	Судейская подготовка	5	0	5	Контрольные тесты
	Итого	276	10	268	

Содержание учебного (тематического плана) 10 года обучения

1.1 Вводное занятие. ТБ.

Теория: Знакомство с программой. Беседа о технике безопасности.

1.2 Значение здорового образа жизни.

Теория: Значение здорового образа жизни. Базовые представления о приемах самоконтроля. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа.

1.3 История и развитие мирового и отечественного футбола.

Теория: Лекция об истории и развитии футбола. 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. Показ наглядных материалов.

1.4 Правила игры.

Теория: Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды

соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

Раздел 2. Общая физическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: Строевые приемы (команды для управления группой). Построения (шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал). Перестроения (в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два). Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Повороты и передвижения (сомкнутый и разомкнутый строй, виды размыкания, перестроения, 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). Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

2.2 Элементы ходьбы и бега.

Теория: Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

2.3 Гимнастические упражнения.

Теория: Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: Упражнения без предметов: для рук и плечевого пояса, для мышц предплечья и плеча, для плечевого сустава, для мышц ног и тазового пояса, 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 на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по скамейке. Смешанные висы.

2.4 Л/а упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация основных видов л/а упражнений.

Практика: Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Челночный бег (3x10м). Эстафетный бег с этапами до 40м. 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 - 11 минут. Бег или кросс до 1000 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». Полоса препятствий (из 10 видов упражнений). Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.

2.5 Акробатические упражнения.

Теория: Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке, кувырок назад, стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая нога в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись.

2.6 Упражнения в висах и упорах.

Теория: Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

2.7 Подвижные игры.

Теория: Правила подвижных игр.

Практика: Подвижные игры на быстроту реакции («колечко», «поймай мешок»), на развитие скоростных качеств («салки», «кто быстрее», «бездомный заяц»), на развитие меткости («самый меткий», «сбей кегли»).

Раздел 3. Техническая подготовка.

3.1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным 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).

3.2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3.3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

3.4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

3.5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

3.6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: 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.

3.7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. 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.

3.8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли.

Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

3.9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полуввысоких мячей, ловля высоколетающих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в

стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

4.1. Индивидуальные действия.

Теория: Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

4.2. Групповые действия.

Теория: Роль групповых действий на поле.

Практика: Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

4.3. Позиционные действия.

Теория: Выбор правильной позиции на поле.

Практика: Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

4.4. Командные действия.

Теория: Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: Тактика защитников. Тактика игроков полузащиты. Тактика игроков нападения. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Раздел 5. Специальная подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание 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. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча.

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% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий, то же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10м.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание 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. Сжимание теннисного (резинового) мяча. **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.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; 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 мячу, подвешенным на разной высоте

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.

Раздел 6. Различные виды спорта и подвижные игры

По самой своей природе игра ненавязчиво побуждает ее участников глубже и полнее использовать свои знания, умения и навыки в согласованных действиях с товарищами по команде, развивает внимание, оперативное мышление, чувство коллективизма, ответственности, взаимовыручки и множество других социально важных и полезных качеств.

В связи с этим подбираемые к занятиям спортивные и подвижные игры должны помогать овладению или закреплению необходимых знаний, умений и навыков. Играя в грамотно и планомерно подобранные преподавателем специализированные или вспомогательные подвижные игры, дети и подростки овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, укрепляют свое здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма.

Для повышения общей результативности проводимых занятий рекомендуемые игры подбираются таким образом, чтоб их практическое проведение осуществлялось преимущественно так, когда одновременно играют все занимающиеся. А само содержание игры, может легко и оперативно варьироваться – усложняться или упрощаться по усмотрению тренера-преподавателя, исходя из конкретно складывающейся ситуации.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов,

переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской грузов, метанием в цель, бросками и ловлей мяча и др.

Спортивные игры. Футбол, ручной мяч, баскетбол, пионербол, волейбол, гандбол с элементами регби и др.

Раздел 7. Специальные навыки

Точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками.

Развивать профессионально необходимые физические качества по футболу. Научится определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владеть средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Раздел 8. Контрольные упражнения и соревнования

Проведение тестирования, участие в выездных соревнованиях.

Раздел 9. Спортивное и специальное оборудование

Знание устройства спортивного инвентаря и специального оборудования по футболу. Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование. Приобретение навыков содержания и ремонта личной и общей экипировки спортивного и специального оборудования.

Раздел 10. Основы профессионального самоопределения.

Формирование социально значимых качеств личности, от которых зависит успешность ее социализации. К ним относятся: индивидуальность, разумность, ответственность, характер и темперамент, активность и целеустремленность, самоконтроль и самоанализ, направленность и воля, а также способности, потребности, мотивация, мировоззрение, убеждения, ценностные ориентации.

Развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе):

- формирование у детей теоретических и практических знаний, умений, навыков, необходимых для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формирование способности к рефлексии, самооценке;
- приобретение навыков лидерского поведения через коллективную деятельность;
- формирование способностей к принятию решений и готовности брать на себя инициативу и ответственность;
- формирование у учащихся умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации;
- развитие творческих и организаторских способностей учащихся;
- развитие навыков работы в группе, в команде, в коллективе;

– развитие умений ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе.

Развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии:

Организаторские способности проявляются в умении сплотить учащихся, занять их, разделить обязанности, спланировать работу, подвести итоги и т. д.

Приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся: трудоустройство в качестве вожатого на летнюю оздоровительную компанию.

Приобретение опыта проектной и творческой деятельности:

Проектная и творческая деятельность включает в себя:

- постановку или решение поставленной проблемы;
- проектирование или планирование действий (определение вида продукта и его презентации);
- поиск информации (информация обрабатывается, осмысливается и представляется участниками проектной группы);
- продукт (конечный результат проектной деятельности);
- презентация (представление продукта, защита проекта);
- портфолио проекта (составление папки из рабочих материалов: черновиков, чертежей, отчетов и проч.). Классификация проектов по доминирующей деятельности может рассматриваться следующим образом:
- практико-ориентированный проект (нацелен на решение социальных задач);
- исследовательский проект (по структуре напоминает научное исследование, при его выполнении должны быть использованы методы современной науки);
- информационный проект (направлен на сбор информации о каком-либо объекте или явлении);
- творческий проект (альманахи, театрализации, спортивные игры, видеофильмы – предполагают свободный подход к его выполнению и презентации результатов).

Раздел 11. Судейская подготовка

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится согласно тренировочному плану. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

Обязанности и права участников соревнований. Общие обязанности судей. Обязанности главного судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря и его заместителей.

Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.

1.4. Планируемые результаты

Стартовый уровень:

Личностные результаты освоения программы:

- оценивать поступки людей с точки зрения общепринятых норм и ценностей, оценивать;
- поступки как хорошие, так и плохие уметь выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех;
- людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

Метапредметные результаты освоения программы курса:

- проговаривать последовательность действий во время занятий;
- определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью тренера;
- учиться совместно с тренером и другими детьми давать оценку деятельности группы;
- на занятиях уметь организовывать режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д. умение оформлять свои мысли в устной форме;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли.
- потребность у учащихся двигательной активности.

Предметные результаты:

- знание первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровую берегающую жизнедеятельность (режим дня, утреннюю зарядку, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Базовый уровень:

Метапредметные результаты:

- воспитание ценных морально-волевых качеств: смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, способность к преодолению трудностей любого характера.

Личностные результаты:

- формирование и развитие спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Предметные результаты:

- освоение техники выполнения упражнений, рекомендуемых футболистам для развития таких двигательных качеств, как сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и составления комплексов таких упражнений;

- формирование практических навыков по освоению достаточно сложных технических приемов в игре без мяча (передвижение, остановки, повороты, прыжки) и при владении мячом (удары по мячу ногами и головой; остановка мяча ногой, животом, грудью, головой; ведение мяча, выполнение финтов и ударов; отбор мяча перехватом, толчком и подкатом; вбрасывание мяча с места, с разбега и в падении);

- расширение представлений о специализированной технической и тактической подготовке вратарей;

- умение анализировать и исправлять наиболее распространенные ошибки, допускаемые при выполнении технических приемов и тактических действий;

Продвинутый уровень:

Метапредметные результаты:

- продолжение развития координации движений, быстроты, общей и силовой выносливости.

Личностные результаты:

- подготовка выпускников к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики в области физической культуры и спорта.

Предметные результаты:

- овладение практическими навыками участия в соревнованиях по футболу;

- применение тактических и стратегических приемов организации игры в футбол в быстро меняющейся игровой обстановке;

- организация и судейство соревнований по футболу;

- овладение умениями самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры на основе игры в футбол и т.д.);

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

2. Организационно – педагогические условия

2.1 Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение

- Мяч футбольный (15 штук на группу; 100% времени реализации программы)
- Ворота футбольные (с сеткой или без нее) (2 штуки на группу; 100% времени реализации программы)
- Манишка (футбольная) (15 штук на группу; 50% времени реализации программы)
- Стадион (футбольное поле) (1 штука на группу; 70% времени реализации программы)
- Физкультурно-спортивный зал (от 15*12 м до 36*18 м) (1 помещение на группу; 100% времени реализации программы)

Кадровое обеспечение

Реализацию программы обеспечивает тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями и компетенциями в организации и ведении образовательной деятельности.

Уровень образования педагога: среднее профессиональное образование, высшее образование – бакалавриат, высшее образование – специалитет или магистратура.

Уровень соответствия квалификации: образование педагога соответствует профилю программы.

Профессиональная категория: без требований к категории

Методические материалы

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеофильмы;
- дидактические материалы.

2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

В сентябре проводятся контрольные нормативы по физической подготовке и в марте обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 6 контрольно-переводных нормативов по общей физической подготовке (приложение 1,2). А также комплекс контрольных упражнений по избранному виду спорта лыжные гонки (приложение 1,2).

Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2014. – 144 с., ил.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2018. – 272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2019. – 336 с. 38.
- 4.
5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2018. – 472 с.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Волгоград: Учитель, 2017г.

Для учащихся (родителей):

8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2017.

Приложение 1**Контрольно-переводные нормативы**

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Спортивно-оздоровительный этап		
		1-3 год	4-8 год	9-10 год
1	Бег 20м с высокого старта (с)	4,9	4,6	4,3
2	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	19	25
4	Бег 20м спиной вперед (с)	8,5	7,9	7,5
5	Челночный бег 4х9 м (с)	15,9	14,8	14
6	Комплексный тест на ловкость (с)	17,7	17,4	17,1

Контрольные тесты

1-3 год обучения

1. Родиной современного футбола является?

- а) Италия;
- б) Англия;
- в) Бразилия;
- г) Уругвай.

2. Год основания ФИФА?

- а) 1900 г.;
- б) 1902 г.;
- в) 1904 г.;
- г) 1908 г..

3. Когда прошел первый Кубок Мира по футболу?

- а) 1922 г.;
- б) 1930 г.;
- в) 1938 г.;
- г) 1950 г.

4. Первый Чемпионом Мира по футболу стала сборная?

- 1) Франция;
- 2) Англия;
- 3) Уругвай;
- 4) Аргентина.

5. В каком году сборная Англии выиграла свой первый и по единственный Чемпионат Мира?

- а) 1966 г.;
- б) 1974 г.;
- в) 1982 г.;
- г) 1998 г.

6. Кто является победителем Первого Кубка Европы?

- а) Венгрия;
- б) ФРГ;
- в) СССР;
- г) ГДР.

7. Кого по праву считаю лучшим вратарем XX века?

- а) Гордон Бэнкс;
- б) Питер Шмейхель;
- в) Лев Яшин;
- г) Клаудио Таффарел.

8. В каком году легендарный советский вратарь Лев Яшин получил приз лучшему игроку Европы "Золотой мяч" ?

- а) 1963;
- б) 1965;
- в) 1966;

г) 1968.

9. Кого прозвали "Королем футбола" и лучшим футболистом XX века?

- а) Герд Мюллер;
- б) Пеле;
- в) Диего Марадона;
- г) Йохан Кройф.

10. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?

- а) 1984 г.;
- б) 1960 г.;
- в) 1988 г.;
- г) 1964 г.

Критерии оценивания:

10-7 – усвоил материал

6-3 – необходимо повторить

До 2 – повторное изучение

4-8 год обучения

1. Родиной современного футбола является?

- а) Италия;
- б) Англия;
- в) Бразилия;
- г) Уругвай.

2. Год основания ФИФА?

- а) 1900 г.;
- б) 1902 г.;
- в) 1904 г.;
- г) 1908 г..

3. Когда прошел первый Кубок Мира по футболу?

- а) 1922 г.;
- б) 1930 г.;
- в) 1938 г.;
- г) 1950 г.

4. Первый Чемпионом Мира по футболу стала сборная?

- 1) Франция;
- 2) Англия;
- 3) Уругвай;
- 4) Аргентина.

5. В каком году сборная Англии выиграла свой первый и по единственному Чемпионат Мира?

- а) 1966 г.;
- б) 1974 г.;
- в) 1982 г.;
- г) 1998 г.

6. Кто является победителем Первого Кубка Европы?

- а) Венгрия;
- б) ФРГ;
- в) СССР;
- г) ГДР.

7. Кого по праву считаю лучшим вратарем XX века?

- а) Гордон Бэнкс;
- б) Питер Шмейхель;
- в) Лев Яшин;
- г) Клаудио Таффарел.

8. В каком году легендарный советский вратарь Лев Яшин получил приз лучшему игроку Европы "Золотой мяч" ?

- а) 1963;
- б) 1965;
- в) 1966;
- г) 1968.

9. Кого прозвали "Королем футбола" и лучшим футболистом XX века?

- а) Герд Мюллер;
- б) Пеле;
- в) Диего Марадона;
- г) Йохан Кройф.

10. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?

- а) 1984 г.;
- б) 1960 г.;
- в) 1988 г.;
- г) 1964 г.

11. В каком году сборная СССР впервые стала Олимпийским Чемпионом?

- а) 1956 г.;
- б) 1988 г.;
- в) 1968 г.;
- г) 1992 г.

12. Какую команду сборная СССР победила в финале Олимпийских Игр 1988 г. в Сеуле?

- а) ФРГ;
- б) Италия;
- в) Бразилия;
- г) Австралия.

13. С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира и Чемпионат Европы по футболу?

- а) раз в 2 года;
- б) раз в 3 года;
- в) раз в 4 года;
- г) раз в 5 лет.

14. В этой стране в 1998 году проходил Чемпионат Мира, и хозяйка турнира выиграла его. Что за страна?

- а) Испания;
- б) Германия;
- в) Аргентина;
- г) Франция.

15. Назовите прославленного советского тренера вошедшего в десятку лучших тренеров XX века

- а) Валентин Иванов;
- б) Анатолий Бышовец;
- в) Валерий Лобановский;
- г) Павел Садырин.

Критерии оценивания:

15-10 – усвоил материал

9-5 – необходимо повторить

До 5 – повторное изучение

9-10 год обучения

1. Родиной современного футбола является?

- а) Италия;
- б) Англия;
- в) Бразилия;
- г) Уругвай.

2. Год основания ФИФА?

- а) 1900 г.;
- б) 1902 г.;
- в) 1904 г.;
- г) 1908 г..

3. Когда прошел первый Кубок Мира по футболу?

- а) 1922 г.;
- б) 1930 г.;
- в) 1938 г.;
- г) 1950 г.

4. Первый Чемпионом Мира по футболу стала сборная?

- 1) Франция;
- 2) Англия;
- 3) Уругвай;
- 4) Аргентина.

5. В каком году сборная Англии выиграла свой первый и по единственному Чемпионат Мира?

- а) 1966 г.;
- б) 1974 г.;

в) 1982 г.;

г) 1998 г.

6. Кто является победителем Первого Кубка Европы?

а) Венгрия;

б) ФРГ;

в) СССР;

г) ГДР.

7. Кого по праву считаю лучшим вратарем XX века?

а) Гордон Бэнкс;

б) Питер Шмейхель;

в) Лев Яшин;

г) Клаудио Таффарел.

8. В каком году легендарный советский вратарь Лев Яшин получил приз лучшему игроку Европы "Золотой мяч" ?

а) 1963;

б) 1965;

в) 1966;

г) 1968.

9. Кого прозвали "Королем футбола" и лучшим футболистом XX века?

а) Герд Мюллер;

б) Пеле;

в) Диего Марадона;

г) Йохан Кройф.

10. В каком году сборная СССР выиграла Кубок Европы?

а) 1984 г.;

б) 1960 г.;

в) 1988 г.;

г) 1964 г.

11. В каком году сборная СССР впервые стала Олимпийским Чемпионом?

а) 1956 г.;

б) 1988 г.;

в) 1968 г.;

г) 1992 г.

12. Какую команду сборная СССР победила в финале Олимпийских Игр 1988 г. в Сеуле?

а) ФРГ;

б) Италия;

в) Бразилия;

г) Австралия.

13. С какой периодичностью проводится Чемпионат Мира и Чемпионат Европы по футболу?

а) раз в 2 года;

б) раз в 3 года;

- в) раз в 4 года;
- г) раз в 5 лет.

14. В этой стране в 1998 году проходил Чемпионат Мира, и хозяйка турнира выиграла его. Что за страна?

- а) Испания;
- б) Германия;
- в) Аргентина;
- г) Франция.

15. Назовите прославленного советского тренера вошедшего в десятку лучших тренеров XX века

- а) Валентин Иванов;
- б) Анатолий Бышовец;
- в) Валерий Лобановский;
- г) Павел Садырин.

16. Назовите самый титулованный клуб СССР, двухкратного обладателя Кубка Кубков УЕФА?

- а) "Динамо" Москва;
- б) "Спартак" Москва;
- в) "Динамо" Тбилиси;
- г) "Динамо" Киев.

17. Год основания УЕФА?

- а) 1950 г.;
- б) 1960 г.;
- в) 1954 г.;
- г) 1964 г.

18. Кто является действующим президентом ФИФА?

- а) Джанни Инфантино;
- б) Йозеп Блаттер;
- в) Жоао Авеланж;
- г) Мишель Platini.

19. Эти две сборные являются четырехкратными победителями Кубка Мира. Кто они?

- а) Англия и Франция;
- б) Португалия и Испания;
- в) Аргентина и Уругвай;
- г) Италия и Германия.

20. Назовите самую титулованную сборную Европы по футболу?

- а) Германия (ФРГ);
- б) Англия;
- в) Испания;
- г) Франция.

Критерии оценивания:

20-15 – усвоил материал

14-10 – необходимо повторить

До 9 – повторное изучение