

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района Санкт-Петербурга  
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37

*ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ*

Программа принята  
Решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от «27» августа 2020г



«Утверждаю»  
Директор ГБОУ СОШ № 321  
Центрального района Санкт-Петербурга  
/Д.В. Машковцев/  
Приказ № 81.1-о «27» августа 2020г

**"Мини-футбол 5-9 классы"**  
**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**  
**программа**

Программа рассчитана на детей 11-18 лет  
Срок реализации программы - 1 год.

Разработчик:  
Полторако Владимир Анатольевич,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2020 год

## Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных общеобразовательных программ

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

## ОГЛАВЛЕНИЕ

### **1. Пояснительная записка:**

- 1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета.
- 1.2. Направленность образовательной программы.
- 1.3. Актуальность
- 1.4. Отличительные особенности/Новизна
- 1.5 Адресат программы
- 1.6. Сроки реализации программы
- 1.7. Режим занятий.
- 1.8. Цель образовательной программы.
- 1.9. Задачи образовательной программы
- 1.10. Условия реализации программе
- 1.11. Формы организации деятельности учащихся на занятиях
- 1.12. Материально-техническое оснащение
- 1.13 Ожидаемые результаты
- 1.14 Формы подведения итогов

### **2. Учебно-тематический план и содержание программы:**

- 2.1. Задачи обучения.
- 2.2. Учебно - тематический план.
- 2.3 Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» на 2019/2020 учебный год

### **3.Рабочая программа**

- 3.1 Содержание образовательной программы.
- 3.2 Ожидаемые результаты обучения.

### **3. Оценочное и Методическое обеспечение программы:**

- Оценочные материалы
- Методическое обеспечение программы
- Список литературы

## **1. Пояснительная записка:**

### **1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета.**

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе Примерной программы по «Мини-футболу» авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.- М.: Советский спорт, 2016 год.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся, на обеспечение нормального физического развития растущего организма и его разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, технических умений и навыков для самостоятельной игры в футбол на дворовых площадках в часы досуга. Программа направлена на самостоятельное использование физических упражнений, закаляющих средств, с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также на воспитание умений вести здоровый образ жизни.

### **1.2. Направленность образовательной программы.**

Дополнительная образовательная программа разработана в рамках физкультурно-спортивной направленности.

### **1.3 Актуальность**

**Актуальность программы** заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Мини-футбол – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в мини-футбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения

по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

В условиях современной общеобразовательной школы у учащихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить отчасти, проблему призвана программа «мини-футбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Соревновательный характер игры, самостоятельность действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности мини-футбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Теоретическая подготовка юных футболистов включает в себя такие вопросы, как личная гигиена, одежда спортсмена, профилактика травматизма, правила игры. Теоретические сведения сообщаются ученикам в ходе практических занятий в разных частях, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Игра в мини-футбол направлена на всесторонне физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

#### **1.4 Отличительные особенности программы / Новизна**

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих, общеобразовательных программы является доступность. В группу не происходит отбор по данным. Любой желающий имеет возможность получить азы игры Мини - футбол.

При разработке программы учтен опыт собственной практической работы с обширным контингентом обучающихся, учтены познавательные интересы обучающихся и запрос их родителей. Программа позволяет наиболее эффективно организовать учебный процесс в соответствии с требованиями, предъявляемыми современной педагогикой. С одной стороны,

она должна способствовать подъёму физической культуры и отвечать запросам современности на формирование ценности здорового образа жизни. С другой стороны – обеспечить совершенствование процесса развития и воспитания наиболее одаренных детей.

Программа предлагается школьникам, желающим заниматься мини-футболом на «любительском уровне» (не на условиях требований спортшколы), как видом активной организации свободного времени. Но в то же время у учащихся есть возможность участвовать в соревнованиях на различных уровнях (школьном, районном, городском.)

Основным отличием данной программы от уже существующих, является то, что данная программа позволяет обучаться детям с любым уровнем исходных природных данных (в коллектив принимаются все желающие, кроме имеющих медицинские противопоказания).

**Основными направлениями** деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

### **1.5 Адресат программы**

Программа разработана для обучающихся 11 -15 лет.

### **1.6 Сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год.

### **1.7 Режим занятий.**

Режим занятий: по 1 часу два раза в неделю

	<i>1 год обучения</i>
Количество часов	68 часов
<b>Всего:</b>	<b>68 часов</b>

## **1.8 Цель образовательной программы.**

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры Мини - футбол.

Целью занятий являются: приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни; воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни; развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по Мини - футболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по Мини - футболу;
- отбор лучших учащихся для участия в соревнованиях.
- прививать учащимся знания по физической культуре, развивать двигательные навыки и умения в соответствии с требованиями образовательной программы, формировать у учащихся убеждение в

том, что забота человека о своем здоровье и физическом развитии

является не только его личным делом, но и общественным долгом.

- создавать условия для организованной занятости учащихся;
- поддерживать и развивать одаренных детей, увлеченных Мини - футболом;

- формировать социальную активность воспитанников через участие в соревнованиях по Мини - футболу, воспитывать ответственность за результаты своего труда.

- 

### **1.9 Задачи общеобразовательной программы.**

#### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ:**

- обучение технике и тактике игры мини-футбол;
- развитие умения технических действий и тактических командных действий игры мини-футбол.

#### **РАЗВИВАЮЩИЕ:**

- развитие эстетического вкуса, чувства интереса и растворения в красивом;
- развитие техники исполнения приемов и передач, атакующих и защитных действий, раскрытие характера игроков;
- развитие координации, выносливости и скоростно-силовых показателей игроков.
- предоставить возможность дальнейшего развития способностей обучающихся, создать фундамент для перехода на более высокий уровень.

#### **ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ:**

- формирование воображения и фантазии;
- воспитание командного духа;
- пропаганда здорового образа жизни.

### **1.10 Условия реализации программы:**

- условия набора в коллектив: принимаются все желающие, при условии отсутствия медицинских противопоказаний
- условия формирования групп: одновозрастные
- количество детей:
- особенности организации образовательного процесса: сочетание творческого и спортивного направления
- формы проведения занятий: мастер-класс, соревнование, творческий отчет, турнир, чемпионат, теоретические занятия (лекция-беседа, просмотр видеоматериалов и пр.)

### **1.11. Формы организации деятельности учащихся на занятиях**

Занятия осуществляются по нескольким формам:

- фронтальная: теоритические и практические занятия со всеми учащимися
- коллективная: постановочная работа для выступлений на концертах и



конкурсах.

- групповая: отработка отдельных элементов постановок.

- индивидуальные занятия: отработка отдельных навыков и технических приемов, финтов, работа с вратарями.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **1.12 Материально-техническое оснащение**

Большой спортивный зал с паркетным полом, наличие футзальной разметки, ворота мини-футбольные, конусы, футбольные мячи, манишки, вратарские перчатки.

### **1.13. Ожидаемые результаты:**

#### **Личностные результаты:**

- 1.Формирование чувства гордости за свою страну, ценностей многонационального российского общества;
- 2.Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3.Формирование общих представлений об игре в футбол, о её значении в жизни человека, роли укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 4.Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- 5.Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения игре в футбол;
- 6.Развитие интереса к самостоятельным занятиям футболом, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

#### **Предметные результаты:**

- 1.Формирование первоначальных представлений о значении игры в футбол для укрепления здоровья человека (физического, социального, психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального);

2. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность (подвижные игры, соблюдение правил игры, оказание первой медицинской помощи и т. д.);
3. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями основных физических данных;
4. Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
5. Выполнение технических действий из футбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
2. Формирование умений планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха или неудач своей деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов и сотрудничества.

#### **1.14. Формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы:**

- открытые занятия;

- выступления на общешкольных мероприятиях;
- общение в коллективе;
- приглашение на просмотр специалистов.

Контроль знаний и умений учащихся проходит два раза в год на итоговых занятиях.

Формы оценки качества знаний: в группах проводятся полугодовые и годовые открытые занятия, которые демонстрируют уровень освоения пройденного материала.

Формы подведения итогов: выступление на Рождественском балу, Последнем звонке и ряде школьных мероприятий, которые покажут уровень обретенного мастерства.

Умения и навыки проверяют во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**

### **2.1. Задачи обучения:**

- улучшение физического состояния путём укрепления мышц, развития гибкости;
- развитие выносливости и работоспособности;
- развитие координации и ритмичности;
- обучение этике и культуре поведения как в паре, так и в коллективе.

### **2.2. Учебный план**

Учебно-тематический план (68часа).

№п/п	Содержание	Кол-во часов		Формы контроля
		теория	практика	
1	Введение	5	1	опрос
2	Общая физическая подготовка	5	5	зачет
3	Специальная физическая подготовка	5	8	зачет
4	Техническая подготовка	10	10	зачет
5	Тактическая подготовка	5	5	зачет
6	Подвижные игры и эстафеты	1	1	
7	Психологическая	1	1	

	подготовка			
8	Судейская практика		1	
9	Соревнования	1	1	Соревнования
10	Итоговое занятие		1	
Итого:		34	34	68

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей  
программы «Мини-футбол»  
на учебный год**

Год обучения	Дата начала занятия	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	3.09	25.05	34	68	68	Вторник 17:00-18:00 Четверг 17:00-18:00

**В случае необходимости программа может быть переориентирована на дистанционный формат реализации**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
средняя общеобразовательная школа № 321  
Центрального района Санкт-Петербурга  
191119, Санкт-Петербург, ул. Социалистическая, дом 7 тел./факс 764-86-37

*ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ*

Программа принята  
Решением  
Педагогического совета,  
протокол № 1  
от «27» августа 2020г



**Рабочая программа  
"Мини-футбол 5-9 классы"**

Программа рассчитана на детей 11-18 лет  
Срок реализации программы - 1 год.

Разработчик:  
Полторако Владимир Анатольевич,  
учитель физической культуры

Санкт-Петербург

2020 год

**Нормативно-правовые основы проектирования  
дополнительных общеобразовательных программ**

	Нормативные акты
Основные характеристики программ	Федеральный закон №273-ФЗ (ст.2, ст.12, ст. 75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-ФЗ (ст. 12, ст. 47, ст. 75)
Условия реализации	Федеральный закон №273-ФЗ (гл. 2, ст. 13, п.1,2,3,9; гл.2, ст.13, п.3; ст. 14, п.1, 5, 6; ст.15,16; гл.4, ст.33, п.1; ст.34, п.1; гл.10, ст.75, п.3) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)
Содержание программ	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.1ст.2,п.9, 22, 25; гл.2, ст.12,п.5; гл.10, ст.75, п. 1 , п. 4), Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Концепция развития дополнительного образования детей //Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р
Организация образовательного процесса	Федеральный закон №273-ФЗ (гл.2,ст.15, ст16, ст.17, п. 2,п.4,п.5; гл.10, ст.75, п. 2 , п.3) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача

### **3.Содержание программы**

#### **1. ВВЕДЕНИЕ.**

##### **1.1. Комплектование группы.**

**Практика:** Комплектование группы производится путем посещения классов, информированием учащихся о формировании секции юных футболистов, перспектив обучения. Привлекается наглядный материал в виде фотоальбомов, в виде дипломов, грамот, вымпелов. По возможности проводится электронная презентация.

##### **1.2. Вводное занятие. Техника безопасности при занятиях мини-футболом.**

**Теория:** Вводное занятие. Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

##### **1.3. История возникновения и развития футбола.**

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

##### **1.4. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.**

**Теория:** Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

##### **1.5. Оборудование и инвентарь.**

**Теория:** Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

##### **1.6. Правила соревнований по мини-футболу.**



**Теория:** Состав команды. Замена игроков. Форма игрока. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

## **2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **2.1. Строевые упражнения.**

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

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

### **2.2. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

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

### **2.3. Упражнения для воспитания выносливости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

**Практика:** Равномерный бег с невысокой скоростью.

### **2.4. Спортивные и подвижные игры.**

**Теория:** Правила проведения игр.

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

### **2.5. Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений.

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

дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

### **3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.**

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

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

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

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

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

#### **3.2. Упражнения для развития гибкости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

**Практика:** Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены).

Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

#### **3.3. Упражнения для развития силовых качеств.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

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

### **3.4. Упражнения направленные на развитие выносливости.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

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

### **3.5. Упражнения со скакалкой.**

**Теория:** Техника выполнения упражнений со скакалкой.

**Практика:** Выполнение упражнений.

Упражнение:

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

Отталкиваться двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

**Практика:** Выполнение упражнений.

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

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

**Практика:** Выполнение упражнений.

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

**Практика:** Выполнение упражнений.

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

## **4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **4.1. Техника владения мячом.**

**Теория:** Значение технического мастерства в футболе.

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

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

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

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

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

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

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

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

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема.

Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

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

#### **4.2. Техника ведения мяча.**

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

**Практика:** Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения. Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной

подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

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

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

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

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

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

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

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

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение».

Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам.

Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

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

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

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

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

#### **4.3. Овладение техникой ударов по мячу.**

**Теория:** Техника выполнения ударов по мячу.

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

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

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

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом.

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

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

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

#### **4.4. Нападающие удары, удары-передачи мяча.**

**Теория:** Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

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

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

Игра 4x4 на площадке 10 м x 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

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

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

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

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

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

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч.

Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно

послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

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

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

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

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



назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции. Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

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

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

#### **4.5. Удары по мячу головой.**

**Теория:** Техника выполнения ударов головой.

**Практика:** Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы.

#### **4.6. Отбор мяча.**

**Теория:** Техника выполнения отбора мяча.

**Практика:** Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

#### **4.7. Розыгрыш стандартных положений.**

**Теория:** Значение стандартных положений в современном футболе.

**Практика:** Розыгрыш мяча верхом, розыгрыш мяча низом, удар через стенку, удар под стенкой.

#### **4.8. «Связки» технических приемов.**

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

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

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

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

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

Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема.

Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот.

По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

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

Квадраты 5x3 на площадке 20 м x 20 м, количество касаний не ограничено.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача.

Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

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

#### **4.9. Обманные движения (финты).**

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

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

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

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

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

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

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

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

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

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

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

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

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

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

Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой.

Затем они меняются местами.

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

#### **4.10. Техника вратаря.**

**Теория:** Роль техники вратаря в футболе.

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

## 5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

### 5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

**Теория:** Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

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

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

### 5.2. Тактика защиты.

**Теория:** Значение тактики защиты в футболе.

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

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

### 5.3. Тактика нападения.

**Теория:** Беседа о влиянии физических упражнений на организм.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги и на свободное. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом и введение мяча из-за боковой линии.

#### **5.4. Тактика игры защиты против нападения.**

**Теория:** Значение оборонительных действий в футболе.

**Практика:** В данном упражнении участвуют две равные по составам команды - «нападающие», задача которых за отведенный промежуток времени (тайм) максимальное количество раз поразить ворота, которые оберегают «защитники» и вратарь. Упражнение выполняется в зависимости от условий либо на одной половине зала, либо на всей площадке, но атака производится только по одним воротам.

#### **5.5. Тактика вратаря.**

**Теория:** Основные понятия тактики вратаря.

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

### **6. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ.**

**Теория:** Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий.

**Практика:** Двусторонняя игра, ведение мяча на скорость.

### **7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

#### **7.1. Способы регуляции психического состояния.**

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

#### **7.2. Упражнения на релаксацию.**

**Практика:** Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

### **8. СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА.**

**Практика:** Проведение подготовительной и основной частей занятия по начальному обучению технике игры. Проведение занятий в общеобразовательной школе по обучению навыкам игры в футбол.

Проведение соревнований по футболу. Выполнение обязанностей главного судьи.

## **9. СОРЕВНОВАНИЯ.**

**Теория:** Установка на предстоящую игру. Технический план игры команды и задания отдельным игрокам.

**Практика:** Контрольные игры и соревнования.

## **10. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.**

**Практика:** Мероприятие с награждением.

**Система, формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки.**  
Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях организации и проведении судейства.

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

### **3.2 Ожидаемые результаты:**

Обучающиеся должны знать (иметь представления):

- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле направленности воздействия на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики и поддержания достойного внешнего вида;

- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

- Излагать правила и условия проведения спортивной игры волейбол (пионербол);

Уметь:

- Уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий;

- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий спортивных играх;

- Моделировать технические действия в игровой деятельности;

- Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения спортивных игр.
- Расширить собственный опыт (участия в соревнованиях по волейболу, пионерболу).

**Личностные результаты** – готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

**Метапредметные результаты** – освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Предметные результаты** – приобретенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

#### **4. Оценочные и методические материалы**

##### **Контрольные испытания.**

###### **Общеспортивная подготовка.**

*Бег 60 м 6 x 10 м.* На расстоянии 5 м чертятся две линии – стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая 5 м шесть раз. При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию.

*Прыжок в длину с места.* Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат.

*Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками.* Испытуемый стоит у контрольной линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх замахом назад за голову, испытуемый производит бросок вперед.

###### **Техническая подготовка.**

*Испытания на точность передачи.* В испытаниях создаются условия, при которых можно получить количественные результаты: устанавливаются ограничители расстояния и высоты передачи – рейки, цветные ленты, обручи (гимнастические), наносятся линии. При передачах из зоны 3 в зоны 2 и 4 расстояние передачи 4 – 4,5 м, высота ограничивается 3 м, расстояние от сетки – не более 1 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток; учитывается количество передач, отвечающих требованиям в



испытании, а также качество исполнения передачи (передачи с нарушением правил не засчитываются).

*Испытание на точность передачи через сетку.* На противоположной стороне площадки очерчивается зона, куда надо послать мяч : в зоне 4 – размером 2 х 1, в зоне 1 и в зоне 6 – размером 3 х 3 м. Каждый учащийся выполняет 5 попыток в каждую зону. учитывается количественная и качественная сторона исполнения.

*Испытания на точность подачи.* Основные требования: при качественном техническом исполнении заданного способа подачи послать мяч в определенный участок площадки правая (левая) половина площадки, зоны 4-5 (1-2), площадь у боковых линий в зонах 4 и 1-2 (размером 6х2м), в зоне 6 у лицевой линии размером 3х3м. Каждый учащийся выполняет 3 попытки (в учебно-тренировочных группах – 5 попыток).

*испытания на точность нападающего удара.* Требования к этим испытаниям состоят в том, чтобы испытуемые качественно, в техническом отношении, смогли выполнить три или иной способ нападающего удара в три зоны: 1,6,5 из зон 4,2.

*Испытание в защитных действиях («защита зоны»).* Испытуемый находится в зоне в круге диаметром 2,5 м. Стоя на подставке, учащийся ударом с собственного подбрасывания посылает мяч через сетку из зон 4 и 2.

Учащийся должен применять все изученные до этого приемы защиты. Количество ударов для каждого года обучения различное: группа начальной подготовки – первый год обучения – 5; второй год обучения – 10; учебно-тренировочные группы, первый год обучения – 15, второй год обучения – 20.

**Тактическая подготовка.** Действия при приеме мяча в поле. основное содержание испытаний заключается в выборе способа действия в соответствии с заданием, сигналом. Дается два упражнения: 1) Выбор способа приема мяча (по заданию). Дается 10 попыток, а с 14-16 лет – 15 попыток. Учитывается количество правильных попыток и качество приема. 2) Выбор способа действия: прием мяча от нападающего удара или выход к сетке на страховку и прием мяча от скидки. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и качество.

### Методическое обеспечение программы

№	Раздел учебно-тематического плана	Форма занятий	Методы и приемы	Оборудование	Форма подведения итогов
---	-----------------------------------	---------------	-----------------	--------------	-------------------------

1	"Введение"	групповая	Лекция-беседа, наглядный показ	Наглядный материал	Устный опрос
2	"Общая физическая подготовка"	групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Наблюдени
3	"Специальная подготовка техническая "	Групповая, индивидуальная	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом	Наблюдени
4	"Специальная подготовка тактическая "	Групповая, индивидуальная	Словесный, Наглядный (показ)	Видеоматериал, Показ педагогом	Наблюдени
5	"Специальная Физическая Подготовка "	Групповая, индивидуальная	Практический, Наглядный (показ)	Показ педагогом	Наблюдени
6	" Соревнования "	групповая	Наглядный (показ), практический	Показ педагогом, Наглядный материал	Выступлени

### Список литературы:

- Мини-фубол:** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.
- Андреев СЛ.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- Андреев СЛ.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2012. - 276 с.
- Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А. Сучилина. - М.: ФиС, 1999. - 254 с.

**Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.  
**Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2011.- 264 стр

**Тюленьков С.Ю., Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2010.- 86 стр.(Библиотечка тренера)

**А.А. Кузнецов** Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (7-10 лет). - М.:Олимпия. Человек. Москва 2007.

**Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.** Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Российский Футбольный Союз. Москва, 2008.

**Календарно – тематическое планирование по мини-футболу для учащихся 5-9 классов – 2 часа в неделю.**

Период	№ урока	Тема урока
3.09.2019	1.	<b>Тема №1: Введение. (6 часов).</b> Комплектование группы.
5.09.2019	2.	Техника безопасности при занятиях мини-футболом. ОФП.
10.09.2019	3.	История возникновения и развития футбола. ОФП.
12.09.2019	4.	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма. ОФП.
17.09.2019	5.	Оборудование и инвентарь. ОФП.
19.09.2019	6.	Правила соревнований по мини-футболу. ОФП.
24.09.2019	7.	<b>Тема № 2: Общая физическая подготовка (10 часов).</b>

		Общая физическая подготовка.
26.09.2019	8.	ОФП. Упражнения с набивными мячами.
1.10.2019	9.	ОФП. Акробатические упражнения.
3.10.2019	10.	ОФП. Легкоатлетические упражнения
8.10.2019	11.	ОФП. Упражнения с набивными мячами.
10.10.2019	12.	ОФП. Акробатические упражнения.
15.10.2019	13.	ОФП. Легкоатлетические упражнения
17.10.2019	14.	ОФП. Упражнения с набивными мячами.
22.10.2019	15.	ОФП. Акробатические упражнения.
24.10.2019	16.	ОФП. Легкоатлетические упражнения
29.10.2019	17.	<b>Тема № 3: Специальная физическая подготовка (13 часов).</b> ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты.
31.10.2019	18.	ОФП. СФП. Упражнения для развития ловкости.
5.11.2019	19.	ОФП. СФП. Упражнения для развития силы.
7.11.2019	20.	ОФП. СФП. Упражнения для развития координации.
12.11.2019	21.	ОФП. СФП. Упражнения для развития ловкости.
14.11.2019	22.	ОФП. СФП. Упражнения для развития силы.
19.11.2019	23.	ОФП. СФП. Упражнения для развития координации.
21.11.2019	24.	ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты.
26.11.2019	25.	ОФП. СФП. Упражнения для развития ловкости.
28.11.2019	26.	ОФП. СФП. Упражнения для развития силы.
3.12.2019	27.	ОФП. СФП. Упражнения для развития координации.
5.12.2019	28.	ОФП. СФП. Упражнения для развития ловкости.
10.12.2019	29.	ОФП. СФП. Упражнения для развития силы.
12.12.2019	30.	<b>Тема № 4: Техническая подготовка (20 часов).</b> Различные способы перемещения.
17.12.2019	31.	ОФП. Удар по мячу ногой внешней стороной стопы по неподвижному мячу.
19.12.2019	32.	ОФП. Удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижному мячу.
24.12.2019	33.	ОФП. Удар по мячу ногой внешней стороной стопы по катящемуся от игрока. Игровая подготовка.
26.12.2019	34.	ОФП. Удар по мячу внутренней стороной стопы по катящемуся от игрока. Игровая подготовка.
9.01.2020	35.	ОФП.СФП. Удары по мячу серединой лба без прыжка. Удары по мячу головой с разбега. Игровая подготовка.
14.01.2020	36.	ОФП.СФП. Удары по мячу серединой лба без прыжка. Удары по мячу головой с разбега.

		Игровая подготовка.
16.01.2020	37.	ОФП. Остановка мяча (все способы).
21.01.2020	38.	ОФП. Остановка мяча (все способы).
23.01.2020	39.	ОФП. Остановка мяча подошвой на месте. Игровая подготовка.
28.01.2020	40.	ОФП. Остановка мяча внутренней стороной стопы на месте.
30.01.2020	41.	СФП. Остановка мяча внешней стороной стопы.
4.02.2020	42.	ОФП. Остановка мяча в движении.
6.02.2020	43.	ОФП. Ведение мяча(все способы).
11.02.2020	44.	СФП. Ведение мяча внутренней частью подъема. Игровая подготовка.
13.02.2020	45.	ОФП. Ведение носком.
18.02.2020	46.	ОФП. Игра мини-футбол.
20.02.2020	47.	ОФП. Комплексное ведение.
25.02.2020	48.	ОФП. Обманные движения(финты) "уход" выпадом.
27.02.2020	49.	ОФП. Отбор мяча при единоборствах с соперником, на месте и в движении.
3.03.2020	50.	<b>Тема № 5: Тактическая подготовка (10 часов).</b> ОФП. Понятие о тактической системе.
5.03.2020	51.	ОФП. Стил ь игры. Командная игра в футбол.
10.03.2020	52.	ОФП. Тактика нападения. Выбивание мяча ногой. Игровая подготовка
12.03.2020	53.	ОФП. Групповые действия.
17.03.2020	54.	ОФП. Групповые действия.
19.03.2020	55.	ОФП. Командные действия
24.03.2020	56.	ОФП. Командные действия
26.03.2020	57.	ОФП. Тактика защиты
7.04.2020	58.	ДО. Платформа «Российская электронная школа». Урок №36 «Техника передвижений и остановок».
9.04.2020	59.	ДО. Платформа «Российская электронная школа». Урок №37 «Техника поворотов и стоек»
14.04.2020	60.	ДО. Платформа «Российская электронная школа». Урок №38 «Техника удара по летящему мячу средней частью подъема».
16.04.2020	61.	ДО. Платформа «Российская электронная школа». Урок №39 «Техника резанного удара по мячу».
21.04.2020	62.	ДО. Платформа «Российская электронная школа». Урок №40 «Техника ударов по мячу серединой лба».
23.04.2020	63.	ДО. Платформа «Российская электронная школа». Урок №41 «Техника ударов по мячу боковой частью лба».

28.04.2020	64.	ДО. Платформа «Российская электронная школа Урок №42 «Техника ударов по мячу серединой лба в прыжке».
30.04.2020	65.	ДО. Платформа «Российская электронная школа Урок №43 «Техника ударов по мячу головой с разбега».
5.05.2020	66.	Участие в соревнованиях.
7.05.2020	67.	Участие в соревнованиях.
12.05.2020	68.	<b>Тема №10: Итоги занятий. (1 час).</b> Подведение итогов. ОФП. СФП. Игра мини-футбол.