

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 557 Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО  
Решением Педагогического совета  
Протокол от 30.08.2017 № 01



УТВЕРЖДЕНО

Директор

Большаков И.В.

Принято от 30.08.2017 № 01/80/5

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

**Возраст учащихся:** 8-12 лет

**Срок реализации:** 3 года

**Разработчик:**

Лебедев Константин Алексеевич,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2017 год

## Пояснительная записка.

Программа «Мини-футбол» *физкультурно-спортивной направленности, общекультурный уровень* освоения, создана для детей с целью обучения игры в мини-футбол, повышения уровня функциональных возможностей детей, воспитания у них морально – волевых качеств.

Программа реализуется через проведение теоретических и практических занятий. Содержание программы соответствует: современным образовательным технологиям, которые отражены в принципах обучения (индивидуальности, доступности, преемственности, результативности); формах и методах обучения (активных методах обучения, тренировках, соревнованиях); методах контроля и управления образовательным процессом, анализе результатов деятельности детей.

**Новизна:** заключается в активной связи со внеурочной деятельностью, организацией выездных спортивно-оздоровительных мероприятий, передачей наиболее успешных воспитанников в профессиональные футбольные клубы Санкт-Петербурга.

**Актуальность программы** в том, что в настоящее время футбол является наиболее массовой и наиболее популярной игрой среди жителей Санкт-Петербурга и Ленинградской области.

**Педагогическая целесообразность:** способствует оздоровлению, нравственному и физическому воспитанию школьников, воспитанию коллективизма и коммуникабельности, толерантности и межнациональной и религиозной терпимости.

**Отличительные особенности** данной дополнительной общеобразовательной программы в том, что *содержание программы направлено на:*

- развитие физической подготовки обучающегося;
- воспитание самостоятельности в решении творческих задач;
- становление личности ребенка на основе национальной культуры;
- обеспечения эмоционального благополучия ребенка;
- формирование психологической готовности к жизни;
- формирование толерантности, культуры общения в совместной деятельности детей и педагога;
- воспитание творческой, активной личности.

### **Цель программы:**

Воспитание гармонично развитой личности, с чувством гражданской ответственности и активной жизненной позиции, посредством приобщения к занятиям мини-футболом.

### **Задачи программы:**

#### **Обучающие:**

- научить технично работать с мячом, грамотно выполнять необходимые перестроения и действия на поле в качестве игрока футбольной команды.
- научить правилам поведения на поле, общению с судьями, товарищами по команде и соперниками.
- овладение двигательными навыками и специальными знаниями о мини-футболе.
- совершенствование тренировочного процесса для укрепления здоровья, воспитания волевых высших качеств спортсмена, для достижения высоких спортивных результатов, подготовки к полезной общественной деятельности.

#### **Развивающие:**

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- привить навыки правильно ходить, бегать, прыгать, падать, кувыркаться;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучаемых.

### ***Воспитывающие:***

- воспитать чувство патриотизма;
- сформировать у обучаемого чувство гражданской ответственности и активной жизненной позиции, ценных нравственных и морально-волевых качеств;
- стереть национальные и имущественные различия между игроками футбольной команды,
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучаемыми;
- воспитывать у юных футболистов трудолюбие, дисциплинированность, чувство коллективизма, высоких морально–волевых качеств;
- воспитание юных футболистов, в духе соблюдения спортивной этики, дисциплины, привязанности к своему клубу и коллективу;
- воспитывать у юных футболистов трудолюбие, дисциплинированность, чувство коллективизма, высоких морально–волевых качеств.

### **Формы и методы проведения занятий**

#### ***Формы проведения занятий:***

Преимущественно форма проведения занятий групповая и индивидуальная. Занятия проходят в форме: беседы, объяснения, рассказа, показа ,тренировок, мастер-классов, соревнований.

#### ***Методы обучения:***

1. Словесный метод обучения (беседа, объяснение, рассказ, диалог).
2. Наглядный метод обучения: показ упражнений педагогом (ведение мяча, удар, остановка, передача мяча и т.д.).
3. Практический метод обучения: показ приемов работы педагогом и лучшими обучающимися, самостоятельная работа; упражнения, мастер-класс, соревнования, турниры, состязания.
4. Объяснительно-иллюстративный метод: презентации, схемы, таблицы, демонстрационная доска; показ видеоматериалов, чтение специальной литературы.
5. Репродуктивный метод: самостоятельная работа по заданию педагога.
6. Частично-поисковый метод обучения: работа в команде, группами (защитники против нападающих).
7. Исследовательский метод: поиск лучших вариантов игры.

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

В программе для данной возрастной группы, наряду с новым материалом обязательно включаются занятия упражнения, приемы техники и тактики из ранее усвоенного учебного материала для его закрепления и совершенствования.

*Занятие состоит из следующих частей:*

- |   |                                    |            |
|---|------------------------------------|------------|
| ○ | Разминка                           | 5-10 мин.  |
| ○ | Основная учебная часть             | 45-10 мин. |
| ○ | Игровая часть                      | 30-55 мин. |
| ○ | Восстановление                     | 5 мин.     |
| ○ | Разбор занятия и подведение итогов | 5-10 мин.  |

### **Условия реализации программы**

Данная программа рассчитана на обучающихся 8-12 лет, годных по состоянию здоровья для занятий мини-футболом.

#### ***Условия формирования группы:***

Учебные группы мальчиков и девочек комплектуются отдельно. При небольшом количестве девочек такого же возраста, как и мальчики, возможно добавление в основную группу мальчиков 3-4 девочек, при общей численности группы 15 человек. В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом. Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа,

(возможно совмещение 2-х занятий – продолжительность 1 час 30 минут). Возможно доукомплектование группы со 2-го и 3-го годов обучения при появлении одаренных детей, успешно сдавших вступительные тесты и нормативы.

Форма организации деятельности детей: индивидуальная, индивидуально-групповая, фронтальная, групповая, поточная. Формы занятий: лекция, беседа, практическое занятие, зачет, матчи, турниры, соревнования, мониторинг.

Наполняемость в группах составляет: первый год обучения — 15 человек; второй год обучения — 12 человек; третий год обучения — 10 человек. Уменьшение числа учащихся в группе на втором и третьем годах обучения объясняется увеличением объема и сложности изучаемого материала.

**Сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 3 года

1 год обучения: 144 часа в год,

2 год обучения: 144 часа в год,

3 год обучения: 144 часа в год.

**Планируемые результаты**

Ожидаемые (прогнозируемые) результаты и способы определения их результативности

**По окончании первого года обучения,** обучаемые должны уверенно знать:

- правила мини-футбола,
- правила поведения на футбольном поле,
- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

Умеют:

- вести мяч стопой, голенью, бедром, головой.
- останавливать мяч стопой, подъемом ноги, бедром, грудью, головой.
- производить удары по мячу различными частями ног и головой.
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

Имеют навыки обращения с мячом, на определенной игровой позиции: вратарь, защитник, полузащитник, нападающий.

**По окончании второго года обучения,** обучаемые должны уверенно знать:

- правила мини-футбола,
- знать свои игровые позиции,

Уметь:

- общаться с товарищами по команде и соперниками на футбольном поле,
- понимать жесты и сигналы судьи,
- правильно реагировать на поведение болельщиков,
- уважительно относиться к атрибутам проведения футбольных матчей: построению и приветствию команд, поднятию флага, исполнению гимна,
- свободно обращаться с мячом, уверенно контролируя его различными частями тела, иметь понятие о теории футбола.

**По окончании третьего года обучения,** обучаемые должны уверенно знать:

Правила и историю мини-футбола,

Жесты судьи,

Свои игровые позиции,

Общекомандную тактику и технику игры в нападение, полузащите и обороне.

Уметь:

Свободно общаться во время игры с товарищами по команде, соперниками, судьями,

Правильно реагировать на замечания тренера и поведение болельщиков,  
 Понимать и выполнять требования Федерации футбола во время проведения соревнований и отдельных матчей,  
 Уверенно обращаться с мячом, надежно его контролируя различными частями тела,  
 Знать теорию и историю мини-футбола, владеть технико-тактическими приемами игры.

### Результаты освоения программы

личностные	предметные	метапредметные
<p>Личностными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</li> <li>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</li> <li>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</li> <li>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</li> </ul>	<p>Предметными результатами освоения обучающимися курса являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;</li> <li>— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;</li> <li>— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</li> <li>— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;</li> <li>— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</li> </ul>	<p>Метапредметными результатами являются следующие умения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</li> <li>— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</li> <li>— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</li> <li>— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</li> <li>— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</li> <li>— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</li> <li>— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их</li> </ul>

		<p>улучшения;</p> <p>— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>
--	--	--

### Способы определения результативности усвоения программы

Для оценки изменений физической формы воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим уровень их физической подготовленности и технической.

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

#### 1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование, сдача контрольных нормативов по общефизической, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовок.

#### 2 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов ОФП
- результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч.

#### 3 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- проверка умения организовывать и судить соревнования по мини-футболу
- организация и судейство соревнований между классами , параллелями, сборными школ и иными мини-футбольными командами;
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия ;

-результаты соревнований разного уровня, матчевых и товарищеских встреч. Учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, экскурсии, конкурсы, соревнования.

#### Формы проведения итогов реализации образовательной программы

Вид контроля	Формы контроля	Срок контроля
Вводный	Отбор на основе собеседования и наблюдения	сентябрь
Тематический (текущий)	Умения выполнять отдельные игровые действия и приёмы.	Март
Промежуточный	Контроль степени освоения программы по каждому году обучения.	декабрь
Итоговый	Участие в соревнованиях. Контроль ожидаемых (прогнозируемых) результатов.	май

#### Учебный план первого года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка. Развитие ловкости, гибкости, быстроты, физических способностей, развитие силовых способностей, развитие общей выносливости	36		36	Мониторинг, Сдача контрольных нормативов.
2	Специальная физическая подготовка. Комплексное развитие физических качеств, развитие скоростной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств	24		24	Мониторинг, сдача контрольных Нормативов.
3	Техническая подготовка	28		28	Сдача нормативов
4	Тактическая подготовка	28	2	26	Мониторинг
5	Учебные игры	14		14	игра
6	Экзамены (контрольные испытания)	4		4	Сдача контрольных нормативов.
7	Теоретическая подготовка	12	12		мониторинг
	<b>Итого:</b>	144	14	130	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	1 сентября	25 мая	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	1 сентября	25 мая	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	1 сентября	25 мая	36 недель	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа

### Содержание программы первого года обучения

*Занятие состоит из следующих частей:*

- |                                       |            |
|---------------------------------------|------------|
| 1. Разминка                           | 5-10 мин.  |
| 2. Основная учебная часть             | 45-10 мин. |
| 3. Игровая часть                      | 30-55 мин. |
| 4. Восстановление                     | 5 мин.     |
| 5. Разбор занятия и подведение итогов | 5-10 мин.  |

#### **Общефизическая подготовка.**

В этом разделе рассматриваются различные виды ходьбы, бега, прыжки, падения, страховки при падениях, повороты, кувырки. Упражнения для развития быстроты, силы, выносливости, ловкости, прыгучести, гибкости.

- строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

- Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки, элементы противоборства в борцовской стойке.

- Равномерно-переменный бег на 30,60,100 метров.

- Бег на выносливость 200,400 метров.

- Прыжки в высоту и длину с места.

- Упражнения с набивными мячами (1 кг.): броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы),

- Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, «рыбка», гимнастический мост из положения лежа на спине.

- Подвижные игры и эстафеты с мячом: бег, прыжки, метания; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, метанием в цель, броском и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях.

- Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.

- Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей (по упрощенным правилам).

- Ходьба на лыжах, бег на коньках, плавание.

#### **Специальная физическая подготовка.**

В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.



- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.
- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.
- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушьи бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.
- Доставка подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.
- Ходьба по гимнастической скамейке.
- Упражнения с обручами и скакалками.

#### ***Техническая подготовка.***

В этом разделе рассматриваются удары ногой: внутренней и внешней стороной стопы, средней частью подъема, внутренней, внешней частью подъема, носком, удары с полукруга, резаные, через себя и др.

Удары головой: средней, боковой частью лба, височной областью.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Приемы мяча головой: лобной, височной, затылочной частями.

Ведение мяча: ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переборс препятствий,

Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой..

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой.

Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Индивидуальная работа над плохо усваиваемыми техническими элементами: повтор упражнений, разбор элементов, показ правильности выполнения тренером, совместное выполнение с успевающими товарищами по команде.

По мере усвоения техники футбола закладываются основы ориентировки. Сначала воспитывается способность ориентироваться, когда нужно переключать внимание, затем постепенно уменьшается интервал времени на переключение внимания и формируется умение распределять внимание. Способность ориентироваться воспитывается с помощью зрительных сигналов, подаваемых тренером или партнером.

#### ***Тактическая подготовка.***

В этом разделе рассматриваются передачи, выбор места, игровые комбинации и упражнения, темп игры, игровые функции нападающего, полузащитника, защитника, вратаря, схемы общеконандной игры, перестроение и взаимозаменяемость игроков.

- упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу.

- упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

- Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

- Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч.

- То же с задачей зарыть игрока.

### ***Теоретическая подготовка.***

- На каждом занятии выделено время для теоретической подготовки, которая имеет конкретные цели и задачи. Все изучаемое в теории закрепляется в последующих практических занятиях.

Темы:

- Изучение упрощенных правил игры в футбол и мини-футбол.

- Изучение правил судейства, подготовки и разметки поля.

- Изучение истории футбола, мини-футбола, футзала.

- Анализ событий, происходящих в Первенстве РФ, СПб, турнира «Кожаный мяч».

- Изучение истории отдельных футбольных команд.

- Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в играх уменьшенными составами на малых игровых площадках.

- Решение простейших игровых ситуаций, наиболее часто встречающихся в матчах на макете футбольного поля или специальных бланках.

- Знакомство обучаемых с основными правилами наиболее популярных видов спорта.

- Знакомство с историей и достижениями Олимпийских игр, успехами советского и российского спорта.

- Формирование навыков личной гигиены, наличие чистой и опрятной спортивной одежды и обуви.

- Знание простейших способов оказания первой медицинской помощи.

- Знание техники безопасности, правил поведения в спортивном зале или на футбольном поле в экстремальных ситуациях: при пожаре, поражению электрическим током, наводнении, противоправных действий других лиц, угрозе террористических акций и т.п.

- Чтение книг по спортивной тематике.

- Просмотр видео дисков, теле трансляций и интернет ресурсов с последующим их обсуждением.

- Встречи со специалистами футбола: видными спортсменами, тренерами, судьями, ветеранами спорта, журналистами, болельщиками.

### ***Учебные, товарищеские и контрольные игры.***

- Двусторонние тренировочные игры 4x4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке.

- Двусторонние тренировочные игры 7x7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

- Товарищеские игры с командами других клубов, школ, футбольных секций 4x4 в зале, с неограниченным количеством прямых и обратных замен игроков.

- То же 7x7 на открытой площадке с покрытием, с ограниченным количеством замен.

- То же на большом поле по правилам футбола.

- Участие в школьных и районных турнирах по футболу и мини-футболу, в соответствии с Положениями об этих турнирах.

### Календарно-тематическое планирование первого года обучения

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	Комплектование групп	2			
2	Теория Инструктаж по охране труда. Форма одежды. Режим дня. Практическая работа Введение в программу. ОРУ с мячами.	2			
3	Лекция по охране труда. Практическая работа ОФП Воспитание общей ловкости.	2			
4	Теория: Правила игры мини-футбол. Практическая работа ОФП Воспитание общей ловкости.	2			
5	Подвижные игры. Эстафеты с заданиями. ОФП Воспитание общей ловкости.	2			
6	Практическая работа Воспитание общей ловкости. Остановка мяч стопой.	2			
7	Практическая работа Воспитание быстроты реакции и мышления. Остановка мяча стопой.	2			
8	Практическая работа. Воспитание быстроты реакции и мышления. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	2			
9	Практическая работа. Воспитание быстроты реакции и мышления. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	2			
10.	Практическая работа. Воспитание быстроты реакции и мышления. Обучение ведению мяча внутренней стороной стопы.	2			
11.	Практическая работа. Воспитание статической силы. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	2			
12.	Практическая работа. Воспитание статической силы. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	2			
13.	Практическая работа. Воспитание динамической силы. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	2			
14.	Практическая работа. Воспитание динамической силы. Удар прямым подъемом	2			

15.	Практическая работа. Воспитание общей выносливости. Удар с лета прямым подъемом.	2			
16.	Практическая работа. Воспитание общей выносливости. Удар с лета прямым подъемом.	2			
17.	Практическая работа. Воспитание общей выносливости. Удар с лета прямым подъемом.	2			
18.	Практическая работа. Воспитание общей ловкости. Пробегание отрезков 30 м. со средней скоростью	2			
19.	Практическая работа. Воспитание общей ловкости. Удар с лета прямым подъемом.	2			
20.	Практическая работа. Воспитание общей ловкости. Пробегание отрезков 15 м. с максимальной скоростью.	2			
21.	Практическая работа. Воспитание общей ловкости. Пробегание отрезков 15 м. с максимальной скоростью.	2			
22.	Практическая работа. Воспитание быстроты выполнения простых игровых приемов. Ведение мяча на средней скорости.	2			
23.	Практическая работа. Воспитание быстроты взаимодействия игроков. Ведение мяча на средней скорости.	2			
24.	Практическая работа. Воспитание быстроты выполнения простых игровых действий. Ведение мяча на максимальной скорости.	2			
25.	Практическая работа. Воспитание быстроты взаимодействия игроков. Ведение мяча на максимальной скорости.	2			
26.	Практическая работа. Воспитание специальной ловкости. Движение без мяча.	2			
27.	Практическая работа. Пробегание отрезков 30 м. со средней скоростью Движение без мяча.	2			
28.	Практическая работа. Воспитание специальной ловкости. Выход на свободное место.	2			
29.	Практическая работа. Пробегание отрезков 30 м. со средней скоростью. Выход на свободное место.	2			
30.	Практическая работа. Воспитание специальной ловкости. Пробегание отрезков 15 м. с максимальной скоростью.	2			
31.	Практическая работа. Воспитание специальной ловкости. Пробегание отрезков 15 м. с максимальной скоростью.	2			

32.	Теория. История развития мини-футбола в России. Практическая работа. Ведение мяча на средней скорости.	2			
33.	Практическая работа. Воспитание специальной ловкости. Ведение мяча на средней скорости.	2			
34.	Практическая работа. Воспитание специальной ловкости. Соревнование, посвященное Новому Году.	2			
35.	Теория. Инструктаж по ТБ, повторный. Практическая работа. Сдача контрольных нормативов.	2			
36.	Практическая работа. Учебная игра.	2			
37.	Практическая работа. ОФП. Развитие ловкости, быстроты, двигательных способностей. Техничко-тактическая подготовка.	2			
38.	Практическая работа. Техническая подготовка. Тактика игры в атаке.	2			
39.	Практическая работа. Техническая подготовка. Тактика игры в атаке.	2			
40.	Практическая работа. Техническая подготовка. Общекомандная тактика при игре в обороне.	2			
41.	Практическая работа. Техническая подготовка. Общекомандная тактика при игре в обороне.	2			
42.	Практическая работа. ОФП. Развитие ловкости, гибкости, быстроты. Техническая подготовка.	2			
43.	Практическая работа. Комплексное развитие физических качеств. Теория. Теоретическая подготовка.	2			
44.	Практическая работа. Учебная игра.	2			
45.	Практическая работа. ОФП. Развитие ловкости, гибкости, быстроты. Техническая подготовка.	2			
46.	Практическая работа. Комплексное развитие физических качеств. Теория. Теоретическая подготовка.	2			
47.	Практическая работа. ОФП. Развитие ловкости, гибкости, быстроты. Техническая подготовка.	2			
48.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Двусторонняя учебная игра.	2			
49.	Практическая работа. Комплексное развитие физических качеств. Техническая подготовка.	2			

50.	Практическая работа. Комплексное развитие физических качеств. Тактическая подготовка.	2			
51.	Практическая работа. Учебная игра.	2			
52.	Теория. Теоретическая подготовка. Разбор игры. Тактическая подготовка.	2			
53.	Теория. Тактическая подготовка. Практическая работа. Техническая подготовка.	2			
54.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.	2			
55.	Практическая работа. Учебно-тренировочная игра.	2			
56.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Тактическая подготовка.	2			
57.	Практическая работа. Тактическая подготовка. Учебная игра.	2			
58.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2			
59.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2			
60.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Теория. Тактическая подготовка.	2			
61.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2			
62.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Учебные игры.	2			
63.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Тактическая подготовка.	2			
64.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Техническая подготовка.	2			
65.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка.	2			
66.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Теория. Тактика игрока нападения. Учебные игры.	2			
67.	Практическая работа. ОФП. Техничко-тактическая подготовка.	2			
68.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Учебная игра.	2			
69.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	2			
70.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	2			

71.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка.	2			
72.	Итоговое занятие. Беседа «Самостоятельные занятия мини-футболом в летний период». Учебная игра.	2			

### Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1		Устные вопросы
2	Специальная физическая подготовка. Комплексное развитие физических качеств, развитие скоростной выносливости, развитие скоростно-силовых качеств	36		36	Мониторинг, сдача контрольных Нормативов.
3	Техническая подготовка. Тактическая подготовка	28		28	Сдача нормативов
4	Игровая подготовка	31	1	30	Сдача нормативов
5	Учебные игры	14		14	игра
6	Инструкторская и судейская практика	10	4	6	Тестирование
7	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	24	12	12	Сдача нормативов
	<b>Итого:</b>	144	18	126	

### Содержание программы второго года обучения

#### **1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

**2. Специальная физическая подготовка.** В этом разделе рассматриваются упражнения для развития координации движений, быстроты двигательной реакции, развития скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м.) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

- Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10 м., 2x15 м.

- Бег боком и спиной вперед
- Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.
- Бег змейкой.
- Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу.
- Подвижные игры: салочки, казаки-разбойники, рыбаки и рыбки, штандер-штандер, выбивало, вытолкни из круга, петушиные бои и т.п.
- Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов
- Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой.

- Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.
- Жонглирование мячом.
- Преодоление полосы препятствий.
- упражнения в равновесии.
- Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.
- Ходьба по гимнастической скамейке.

Упражнения с обручами и скакалками

**1. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.**

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

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

**2. Игровая подготовка.**

Подвижные игры. Спортивные игры.

**3. Учебные игры**

**4. Инструкторская и судейская практика.**

**5. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.**

**Календарно-тематическое планирование второго года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1.	Теория: Отбор на основе собеседования и наблюдения. ТБ, инструктаж по охране труда. Практическая работа. ОФП: развитие ловкости	2			
2.	Практическая работа: ОФП. Развитие ловкости. Тактическая подготовка.	2			
3.	Теория: Тактическая подготовка. Правила игры мини-футбол. Практическая работа. ОФП : развитие ловкости.	2			
4.	Теория: Тактическая подготовка. Правила игры мини-футбол.	2			



	Практическая работа. ОФП Развитие ловкости.				
5.	Практическая работа. ОФП. Развитие ловкости. Техническая подготовка: Остановка мяча стопой.	2			
6.	Практическая работа. ОФП. Развитие ловкости. Техническая подготовка: Остановка мяча стопой.	2			
7.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. качеств. Техническая подготовка. Остановка мяча внутренней стороной стопы.	2			
8.	Практическая работа: ОФП. Развитие ловкости. Тактическая подготовка. Игра в нападение и защите.	2			
9.	Практическая работа. Учебная игра.	2			
10.	Практическая работа. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание статической силы. Теория. Техническая подготовка. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	2			
11.	Практическая работа. СФП. Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание статической силы. Теория. Техническая подготовка. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	2			
12.	Практическая работа. СФП. Развитие скоростно-силовых к-в. Воспитание статической силы. ТП. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	2			
13.	Практическая работа. Развитие скоростно-силовых качеств. Воспитание статической силы. ТП. Удар по воротам с ходу.	2	Спортивный зал № 2 ГБОУ СОШ № 557.		
14.	Практическая работа. ОФП. Разв. физических способностей. Воспитание общей выносливости. ТП. Удары по воротам с ходу через пас.	2			
15.	Практическая работа. ОФП. Разв. физических способностей. Воспитание	2			

	общей выносливости. ТП. Удары по воротам с ходу через пас.				
16.	Теоретическая подготовка. Правила игры. Жесты судьи. Практическая работа. Учебная игра.	2			
17.	Практическая работа..ОФП..Развитие физ. способностей. Воспитание общей выносливости. ТП. Остановка мяча различными способами.	2			
18.	Теоретическая подготовка. Атакующие действия игрока. Практическая работа. ТП. Остановка мяча различными способами.	2			
19.	Теория. ОФП. Воспитание быстроты реакции и мышления .Практическая работа .СФП. Развитие скоростной выносливости. Пробегание отрезков 30 м. со средней скоростью.	2			
20.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание взрывной силы. Развитие скоростной выносливости. Пробегание отрезков 30 м. со средней скоростью.	2			
21.	Практическая работа. ОФП. Развитие быстроты. СФП. Развитие скоростной выносливости. Пробегание отрезков 30 м. со средней скоростью.	2			
22.	Практическая работа. ОФП. Развитие быстроты. СФП. Развитие скоростной выносливости. Пробегание отрезков 30 м. со средней скоростью.	2			
23.	Практическая работа. ОФП. Развитие быстроты. СФП. Развитие скоростной выносливости. Пробегание отрезков 15 м. с максимальной скоростью.	2			
24.	Практическая работа. ОФП. Развитие физических способностей. Воспитание взрывной силы. СФП. Теория. Развитие скоростной выносливости. Пробегание отрезков 15 м. с максимальной скоростью.	2			
25.	Практическая работа. ОФП. Развитие физических способностей. Воспитание динамической силы..ТП. Обучение ударам прямым подъемом..	2			

26.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание динамической силы. ТП. Обучение ударам прямым подъемом.	2			
27.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание специальной ловкости. Тактическая подготовка. Движение без мяча. Выход на свободное место.	2			
28.	Практическая работа. Учебные игры. Турнир на Кубок ДФК «Алмаз-Антей».	2			
29.	Практическая работа. Учебные игры. Турнир на Кубок ДФК «Алмаз-Антей».	2			
30.	Практическая работа. Учебные игры. Турнир на Кубок ДФК «Алмаз-Антей».	2			
31.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание общей ловкости. Тактическая подготовка. Движение без мяча.	2			
32.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание общей ловкости. Тактическая подготовка. Движение без мяча. Выход на свободное место.	2			
33.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание общей ловкости. Тактическая подготовка. Движение без мяча. Выход на свободное место.	2			
34.	Теория. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание динамической силы. Практическая работа. ОФП. Развитие быстроты. Пробегание отрезков в 15 м. с макс. скоростью.	2			
35.	Практическая работа. СФП. Комплексное развитие физ. к-в. Воспитание динамической силы. ОФП. Развитие быстроты. Пробегание отрезков в 15 м. с макс. скоростью.	2			
36.	Теория. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ, повторный. Практическая работа. Учебная игра.	2			
37.	Практическая работа. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке.	2			

38.	Практическая работа. Тактическая подготовка. Тактика игры в атаке.	2			
39.	Практическая работа. Техническая подготовка. Игра головой. Тактическая подготовка. Общекомандная тактика при игре в обороне.	2			
40.	Практическая работа. Техническая подготовка. Игра головой. Тактическая подготовка. Общекомандная тактика при игре в обороне.	2			
41.	Практическая работа. Техническая подготовка. Игра головой. Тактическая подготовка. Общекомандная тактика при игре в обороне.	2			
42.	Практическая работа. Техническая подготовка. Игра головой. Тактическая подготовка. Общекомандная тактика при игре в обороне.	2			
43.	Практическая работа. Учебная игра.	2			
44.	Практическая работа. ОФП. Развитие гибкости. Техническая подготовка. Остановка мяча грудью.	2			
45.	Практическая работа. ОФП. Развитие гибкости. Теория. Теоретическая подготовка. Правила игры ,реакция на указания судьи и поведение болельщиков.	2			
46.	Практическая работа. ОФП. Развитие гибкости. Техническая подготовка. Остановка мяча грудью.	2			
47.	Практическая работа. Двусторонняя учебная игра.	2			
48.	Практическая работа. ОФП. Развитие быстроты. Техническая подготовка. Ведение мяча с изменением направления движения.	2			
49.	Практическая работа. ОФП. Развитие гибкости. Тактическая подготовка. Коллективный отбор мяча.	2			
50.	Практическая работа. Учебная игра.	2			
51.	Теория. Теоретическая подготовка. Разбор игры. Тактическая подготовка футболиста.	2			

52.	Практическая работа. Техническая подготовка. Удары с ходу. Удар через пас с обработкой мяча и в одно касание.	2			
53.	Практическая работа. Общая физическая подготовка. Развитие гибкости. Тактическая подготовка. Игра вратаря.	2			
54.	Теория. СФП. Развитие скоростно-силовых к-в. Практическая работа. Тактическая подготовка. Коллективный отбор мяча..	2			
55.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Развитие гибкости. Тактическая подготовка. Прессинг.	2			
56.	Практическая работа. Учебная игра. Турнир на призы ФК «Алмаз-Антей»	2			
57.	Практическая работа. Учебная игра. Турнир на призы ФК «Алмаз-Антей»	2			
58.	Практическая работа. Учебная игра. Турнир на призы ФК «Алмаз-Антей»	2			
59.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты. Теория. Техническая подготовка. Финты и обманные приемы.	2			
60.	Практическая работа. Контрольные испытания.	2			
61.	Практическая работа. Специальная физическая подготовка. Развитие быстроты. Учебные игры.	2			
62.	Практическая работа. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2			
63.	Практическая работа. Техническая подготовка. Тактическая подготовка.	2			
64.	Практическая работа. Тактическая подготовка. Взаимодействие игроков атаки и обороны.	2			
65.	Практическая работа. Тактическая подготовка. Позиционная игра. Техническая подготовка. Контроль мяча.	2			
66.	Практическая работа. Тактическая подготовка. Позиционная игра.	2			

	Учебная игра.				
67.	Практическая работа. Техническая подготовка. Учебная игра.	2			
68.	Практическая работа. Учебные игры. Турнир, посвященный Дню Победы.	2			
69.	Теория. Разбор игр турнира. Практическая работа. Учебная игра.	2			
70.	Практическая работа. Контрольные испытания.	2			
71.	Практическая работа. Двусторонняя учебная игра.	2			
72.	Итоговое занятие. Беседа «Самостоятельные занятия мини-футболом в летний период». Учебная игра.	2			
Всего:		144			

#### **Формы проведения итогов реализации образовательной программы**

<b>Вид контроля</b>	<b>Формы контроля</b>	<b>Срок контроля</b>
<b>Вводный</b>	<b>Отбор на основе тестирования и наблюдения</b>	<b>сентябрь</b>
<b>Тематический (текущий)</b>	<b>Устойчивые умения выполнять игровые действия и приёмы.</b>	<b>Март</b>
<b>Промежуточный</b>	<b>Контроль степени освоения программы 3-го года обучения.</b>	<b>декабрь</b>
<b>Итоговый</b>	<b>Участие в соревнованиях. Контроль ожидаемых (прогнозируемых) результатов.</b>	<b>май</b>

**Учебно-тематический план третьего года обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b> Различные способы перемещения Удары по мячу ногой Удары по мячу головой Прием (остановка) мячей Ведение мяча Обманные движения (финты)	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>44</b>	
<b>3</b>	<b>Тактическая подготовка</b> Тактика игры в атаке Тактика игры в обороне Тактика игры вратаря	<b>35</b>	<b>1</b>	<b>34</b>	
<b>4</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>16</b>		<b>16</b>	
<b>5</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>		<b>12</b>	
<b>6</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>22</b>	<b>2</b>	<b>20</b>	
<b>7</b>	<b>Соревнования</b>	<b>7</b>		<b>7</b>	
<b>8</b>	Сдача нормативов	<b>6</b>		<b>6</b>	
	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>5</b>	<b>139</b>	

**Содержание программы третьего года обучения**

**1. Техника безопасности**

**2. Техническая подготовка.**

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вперед и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.

б) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

в) Удары по мячу головой.

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

г) Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней

стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

д) Передачи мяча.

Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.

е) Ведение мяча.

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

ж) Обманные движения (финты).

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

з) Отбор мяча.

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

и) Ввод мяча из-за боковой линии.

Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.

к) Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону крестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.

Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

### ***3. Тактическая подготовка.***

Атакующая тактика.

а) Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника.

Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча.

б) Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.



в) Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинации «стенка», «каблучок», «скрещивание», забегания за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в нападении и его реализация. Элементарные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее одной в каждой группе).

Оборонительная тактика.

а) Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать ему в приеме мяча, т.е. осуществлять "прикрытие соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Игра на опережение.

б) Групповые действия.

Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», забеганию, смене мест. Взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря.

в) Тактика игры вратаря.

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров.

#### ***4.Общая физическая подготовка***

(развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

а) Строевые упражнения.

Команды для управления строем . Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два.Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

б) Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

в) Упражнения на воспитание общей выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м. – 1000 м.) без учета времени. Бег с переменной скоростью.

Игры с уменьшенным по численности составом.

г) Упражнения на развитие ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 град. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование).

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробьи-вороны», «Отруби хвост» и т.д.

Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.

д) Упражнения на воспитание силовых способностей.

Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннис ного, хоккейного, мини-футбольного мяча на дальность и меткость.

Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине.

е) Упражнения на развитие координационных способностей.

Плавание произвольным способом. Спортивные игры (мини-футбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.

ж) Гимнастические упражнения на развитие гибкости.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

### **5. Специальная физическая подготовка.**

а) Упражнения на воспитание скоростных способностей.

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2x5м, 4x5м, 2x10м и т.п. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху.

Прыжковые упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и мини-футбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

б) Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.

Ускорение на 3-5м. после прыжковых упражнений. Бег на месте максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м. после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м. в разные стороны из различных

исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения.

Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических

упражнений в скоростном темпе, особенно в отсутствии мяча.

в) Упражнения на воспитание специальной силовой способности.

Набивание мини-футбольного и баскетбольного мяча. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед – «черпаки». Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность.

Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

**6. Игровая подготовка**

Подвижные игры

**7. Сдача нормативов**

**Календарно-тематическое планирование третьего года обучения**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Место проведения	Дата проведения	
				план	факт
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2			
2	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2			
3	Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2			
4	Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2			
5	Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2			
6	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2			
7	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2			
8	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2			
9	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2			
10	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием	2			

	мяча.				
11	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2			
12	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2			
13	Товарищеская игра	2			
14	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2			
15	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2			
16	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2			
17	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2			
18	Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2			
19	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2			
20	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2			
21	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2			
22	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2			
23	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2			
24	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2			
25	Игры на развитие ориентации и мышления.	2			

	Чеканка мяча через стойку.				
26	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2			
27	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2			
28	Товарищеская игра	2			
29	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2			
30	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2			
31	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2			
32	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2			
33	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2			
34	Товарищеская игра	2			
35	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2			
36	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2			
37	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2			
38	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2			
39	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2			
40	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2			
41	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2			
42	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2			
43	Игра на опережение, старты из различных положений.	2			
44	Общеразвивающие упражнения без предметов,	2			

	силовая подготовка.				
45	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2			
46	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2			
47	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2			
48	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2			
49	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2			
50	Двусторонняя учебная игра.	2			
51	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2			
52	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2			
53	Двусторонняя учебная игра.	2			
54	Двусторонняя учебная игра.	2			
55	Товарищеская игра	2			
56	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2			
57	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2			
58	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2			
59	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2			
60	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2			
61	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2			
62	Развитие координационных способностей. Ведение +	2			

	удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.				
<b>63</b>	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	<b>2</b>			
<b>64</b>	Товарищеская игра	<b>2</b>			
<b>65</b>	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	<b>2</b>			
<b>66</b>	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	<b>2</b>			
<b>67</b>	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	<b>2</b>			
<b>68</b>	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	<b>2</b>			
<b>69</b>	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	<b>2</b>			
<b>70</b>	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>			
<b>71</b>	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>			
<b>72</b>	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	<b>2</b>			

Оценочные и методические материалы.

Приложение № 1.

Диагностическая карта  
педагогического тестирования учащихся по общей физической подготовке

Год обучения \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Подъем туловища за 30 сек.	Челночный бег	Прыжок в длину с места	Бег на выносливость
		кол-во раз	кол-во сек.	кол-во см.	кол-во мин.

Приложение № 2.

№	Фамилия, имя	Контрольные упражнения			
		Ведение мяча, обвод стоек.	Удар по мячу на дальность	Жонглирование мяча ногой	Жонглирование мяча головой
		минуты	метры	кол-во раз.	кол-во раз.



### **Материально-техническое обеспечение программы**

Для реализации образовательной программы «Футбол (мини-футбол)» необходимы:

крытый спортивный зал для занятий футболом в холодное время года,  
футбольное поле с необходимой для игры разметкой,  
нескольких игровых площадок: гандбольная, волейбольная и баскетбольная или комбинированная,  
утепленные раздевалки,  
душевые,  
комната для тренера и судей,  
помещение для хранения инвентаря и спортивной формы,  
футбольные, мини-футбольные, гандбольные, хоккейные ворота,  
мячи, сумки для мячей,  
сетки для ворот,  
форма,  
манишки,  
скакалки,  
фишки,  
аптечка, компьютер или ноутбук,  
DVD - диски с записями футбольных матчей и тренировок,  
DVD - проигрыватель,  
свисток,  
секундомер,  
экран,  
телевизор,  
наглядные пособия, демонстрационная доска,  
насос, манометр, иголки для насоса.

### **Список литературы**

#### ***для педагога***

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок/ М.А.Годик.— М.: 1980.
2. Фетисов С.И. Футбол для детей/С.И. Фетисов.- С-П.б.: РГПУ им. Герцена, 2002.
3. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт/, 2010. - 96 с.
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех/ – М. Советский спорт, 2008-264 с
5. Годик М.А. Спортивная метрология/ М.А.Годик.— М.:1998.
6. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена/ В.М.Зациорский.— М.: ФИС, 1980.
7. Лаптев Режим футболиста/ В. Лаптев.— М.: ФИС, 1978.
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта/ Л.П.Матвеев.— М.:1997.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки — М.: ФИС, 1977.
10. Сучилин А.А. Футбол во дворе/ А.А.Сучилин. — М.: ФИС, 1979.
11. Хедерготт К.Х. Физические качества спортсмена/ К.Х.Хедерготт.— М.: ФИС, 1976.
12. Хьюс Ч. Тактические действия команды/Ч. Хьюс — М.: ФИС, 1979.
13. Чанади А. Футбол. Техника/А.Чанади.— М.: ФИС, 1978.
14. Сушков М.П. , Розин М.Б., Лукашин Ю.С. "Ваш друг- "Кожаный мяч" ", М.Б. 1983

15. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ М., 1981
16. Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол, МЮ, 1982
17. Чанади А. Футбол. М.б 1982
18. Чанади А., Футбол Стратегия. М., 1981
19. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров под общей ред. А.П.Лаптева, А.А.Сучилина, М., 1983
20. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. М., Воениздат, 1997
21. Попов А.Л. Психология спорта. Уч. Пособие. М., изд-во «Флинта», 1998
22. Теленков С.Ю., Губа В.П., Теоретико-методические аспекты управления подготовкой футболистов. Смоленск, 1997
23. Ю.Полишкиса М.С. Выжгина В.А., Учебник для институтов физической культуры. -М.: Физкультура, образование и наука, 1999. - 254 с, ил.

#### **Перечень электронных образовательных ресурсов**

- <http://rfs.ru/> Российский Футбольный Союз.
- [k-obr.spb.ru/school/](http://k-obr.spb.ru/school/) Комитет по образованию СПб
- [it-n.ru/communities.aspx](http://it-n.ru/communities.aspx) сеть творческих учителей
- [nmc.nevarono.spb.ru](http://nmc.nevarono.spb.ru) Пространство образования Невского района СПб.
- [2berega.spb.ru](http://2berega.spb.ru) Два берега - социально-методическая сеть Невского района
- [lesgaft.spb.ru/302](http://lesgaft.spb.ru/302) Кафедра теории и методики спорт. игр Нац.гос. Университета им. Лесгафта.
- [lesgaft.spb.ru](http://lesgaft.spb.ru) Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф.Лесгафта,
- Санкт-Петербург.
- <http://resources.mgru.ru> ГБОУ ВПО города Москвы «Московский городской педагогический университет».
- [lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru) Научная библиотека Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта, Молодежи и Туризма.
- [megabook.ru/Article.asp?AID=668](http://megabook.ru/Article.asp?AID=668). РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ (РГУФК), Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
- [polonsil.ru](http://polonsil.ru) Физкультура в школе.
- [fisio.ru/fisioinschool.html](http://fisio.ru/fisioinschool.html) Физкультура школе, уроки физкультуры.