

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2»
Г. ИЗОБИЛЬНОГО

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
Протокол №1 «30»августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №2» ИГОСК


Приказ № 147 от «30»августа 2023г.

Антоненко Н. А.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
спортивной секции «Мини-футбол»**

Направленность программы физкультурно-спортивная

Уровень программы стартовый

Возраст обучающихся 10-15лет

Срок реализации программы 3 года

Составитель:

учитель физкультуры

Антоненко Алексей Александрович

г.Изобильный, 2023г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, общекультурный уровень освоения, разработана на основе закономерностей принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных секций в отделении дополнительного образования детей. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр. 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. Данная рабочая программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Направленность программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Футбол – игра с мячом. Футбол, как и многие виды спорта, - это не только игра, но и яркое зрелище. Как известно, на время древних олимпийских игр воевавшие друг с другом народы заключали перемирие. В городах становилось тихо, спокойно. Большинство горожан уходило к месту состязаний.

Прошли века, и футбол теперь популярен не меньше олимпиад древности. Поклонников и любителей этой игры сегодня так много, что никакой стадион не сможет вместить и одной миллионной доли желающих на него попасть.

Футбол – это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта.

Футбол – командная игра, но на начальном этапе подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение технике игровых действий и развитие координационных способностей юных футболистов. В футболе будущего особенно востребованными окажутся игроки, индивидуальное техническое мастерство которых позволит им эффективно контролировать мяч в насыщенных соперниками зонах поля.

Футбол в наши дни имеет огромную популярность, но возможностей для специальных занятий этим видом спорта по-прежнему немного. Данная программа готовит детей к футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 15-20 лет. И элементами «игры будущего» нужно начинать учить с детства.

Отличительные особенности. Новизной и отличительной особенностью программы является то, что проводится большая воспитательная работа, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку воспитанников с первого года обучения. По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что позволяет мальчикам и девочкам одного возраста заниматься в смешанных группах. Так как уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее,

чем девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста.

Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма, воспитывает волю к победе, развивает морально-волевые качества.

Нормативно-правовой аспект

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Министерство образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 18.11.2015г.

Адресат программы. Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группе. Возраст учащихся группы 10-15 лет.

Объем и срок реализации программы.

Сроки реализации

Данная программа предполагает 3 года обучения.

1 год обучения – 144 часа

2 год обучения – 68 часов

3 год обучения – 68 часов

Режим организации учебных занятий Учебные занятия проводятся:

1 год обучения: 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа, всего 4 часа в неделю.

2 год обучения : 68 часов, 2 раза в неделю по 1 часу, всего 2 часа в неделю.

3 год обучения: 68 часов, 2 раза в неделю по 2 часа, 2 часа, в неделю.

Программа делится на три этапа.

Первый год обучения – начальная подготовка и основы психологической подготовки;

Второй год обучения – учебно-тренировочный этап (техническая и тактическая подготовка);

Третий год обучения – этап спортивного совершенствования (совершенствование технической и углубленное обучение тактической подготовке, психологическая подготовка).

Цель: Совершенствование многих необходимых в жизни двигательных и моральноволевых качеств средствами футбола.

Задачи.

Образовательные:

- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучение техническим приемам и правилам игры;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;

- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение базовых технических приемов игры;

Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Валеологические:

- развивать и расширять функциональные возможности организма подростка (дыхательной, сердечнососудистой и других систем);
- сохранять и повышать спортивную работоспособность;
- прививать навыки жизни и закаливания организма; - укреплять здоровье детей;

Мотивационные:

- формировать потребность в самостоятельных занятиях футболом; - прививать интерес к систематическим занятиям футболом.

Условия реализации программы

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 10-15 лет. Формирование учебных групп осуществляется как из вновь зачисляемых в футбольную секцию, так и из обучающихся в ней на основе свободного набора при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям. При невозможности зачисления всех желающих в группы отбор проводят по результатам контрольных испытаний.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения по результатам тестирования. Количество учащихся в группе составляет: 1 год обучения -15 человек; 2 год обучения – 12 человек; 3 год обучения -10 человек.

Первый год обучения

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебнотренировочный этап подготовки.

Второй год обучения

Учебно-тренировочный этап. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые дети, прошедшие в течение не менее одного года начальную подготовку и выполнившие нормативы тестов по общей и специальной подготовленности. Перевод на этом этапе из одной возрастной группы в другую также осуществляется по результатам тестовых испытаний.

Третий год обучения

Этап спортивного совершенствования. К занятиям на этом этапе допускаются на конкурсной основе здоровые и практически здоровые воспитанники, успешно завершившие учебно-тренировочный этап и выполнившие нормативы тестов по специальной подготовленности.

Формы организации деятельности

- групповые;
- индивидуальные;
- индивидуально – групповые.

Формы проведения занятий

Занятия в рамках программы проводятся, в форме: тренировок, лекций, экскурсий, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Методы обучения

По способу организации занятия

- словесные (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала); □ иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов); □ практические (упражнения, игра, соревнования).

По уровню деятельности детей

- объяснительно-иллюстративный; □ репродуктивный; □ частично-поисковый.

Планируемые результаты 1 год обучения Учащиеся должны:

Знать:

- история футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным виде спорта;
- правила игры в мини -футбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

2 год обучения Учащиеся должны:

Знать:

- понятие о стратегии, тактике, системе и стиле игры;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;

Уметь:

- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

- 3 год обучения Учащиеся должны:

Знать:

- историю мирового футбола;
- виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая;
- гигиенические требования в футболе;
- терминологию игры и жесты судьи;
- установка на игру и анализ игры;
- правила игры в футбол;
- организация и проведение соревнований;

Уметь:

- уметь оказать первую помощь;
- осуществлять самоконтроль;
- выполнять спортивный массаж;
- владеть техникой ведения мяча;
- владеть техникой ударов по мячу;
- выполнять технику обманных движений (финтов);
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

Этапы контроля

1. Начальный контроль

Проводится в начале учебного года (сентябрь), до начала прохождения разделов программы.

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма : зачет. 2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма : зачет.

3.Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы. Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма : зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа учащимися. Форма: зачет

Формы подведения итогов реализации данной программы

Итогами реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на развитие физических качеств и технической подготовленности; - сдача контрольных нормативов по ОФП.
- Контроль соблюдения техники безопасности.

2 год обучения

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

3 год обучения

- мониторинг (начальный, промежуточный, итоговый);
- проверка умения организовывать и судить соревнования (организация и судейство соревнований между классами и параллелями);
- тестирование на умение выполнять индивидуальные и групповые технико-тактические действия ведения мяча;
- проверка техники ударов по мячу; - результаты соревнований разного уровня.
- Контроль соблюдения техники безопасности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1	2	3	4	5
1.	ВВЕДЕНИЕ	6	2	4

1.1.	Комплектование группы	4	-	4
1.2.	Вводное занятие	2	2	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	28	8	20
2.1.	Строевые упражнения	10	2	8
2.2.	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	6	2	4
2.3.	Спортивные и подвижные игры.	6	2	4
2.4.	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	6	2	4
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	34	10	24
3.1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	8	2	6
3.2.	Упражнения для развития гибкости.	6	2	4
3.3.	Упражнения для развития силовых качеств.	8	2	6
3.4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	8	2	6
3.5.	Упражнения со скакалкой.	4	2	2
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	46	14	32
4.1.	Техника владения мячом.	6	2	4
4.2.	Техника ведения мяча.	8	2	6
4.3.	Овладение техникой ударов по мячу.	6	2	4
4.4.	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	8	2	6
4.5.	«Связки» технических приемов.	4	2	2
4.6.	Обманные движения (финты).	6	2	4
4.7.	Техника вратаря.	8	2	6
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	16	4	12
5.1.	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.	4	1	3
5.2.	Тактика защиты.	4	1	3
5.3.	Тактика нападения.	4	1	3
5.4.	Тактика вратаря.	4	1	3
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	2	2	
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	4	2	2
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	2	2	-
7.2.	Упражнения на релаксацию.	2		2
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	6	-	6
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	ИТОГО:	144	42	102

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год	1.09.23	25.05.24	34	144	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа 1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

Задачи.

Образовательные:

- расширение знаний в области футбола и спорта в целом;
- обучение навыкам игры в футбол на уровне компетентности;
- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического и эмоционального состояния.

Развивающие:

- совершенствование двигательных навыков;
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- освоение базовых технических приемов игры;

Воспитательные:

- формирование у детей интереса и любви к футболу и спорту;
- опережающее воспитание координационных качеств и скоростных способностей, гибкости;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитание футбольного интеллекта и умения применять нестандартные ходы в играх; - воспитание умений гибко менять тактическую схему игры.

формирование потребности к ведению здорового образа жизни

Ожидаемые результаты. 1 год обучения Учащиеся должны:

Знать:

- история футбола в России;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности при занятиях данным видом спорта;
- правила игры в мини -футбол;
- технику изученных приёмов и тактику, индивидуальных и коллективных действий; - методику регулирования психического состояния.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности; - применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- достигать (ОБС) оптимального боевого состояния; - организовывать и судить соревнования; осуществлять соревновательную деятельность.

Особенности Обучения.

Первый год обучения

Этап начальной подготовки. К занятиям на этом этапе допускаются дети, прошедшие предварительную подготовку на занятиях спортивно-оздоровительного этапа, а также учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься футболом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе продолжается работа, направленная на укрепление здоровья, на разностороннюю физическую подготовленность, освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств, расширение круга технических приемов футбола, обучение основам тактики игры. В конце этапа проводится экспертная оценка игровых умений и навыков. По результатам экспертизы делается первичный прогноз о наличии способностей у каждого ребенка к футболу. Все желающие продолжить футбольное образование зачисляются на учебнотренировочный этап подготовки.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Дата План	Дата Факт	Тема занятия	Количество часов
1.			Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.			Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2
3.			Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.			Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.			Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.			Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.			Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.			Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.			Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.			Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.			Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.			Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2
13.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
14.			Подвижные игры.	2
15.			Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2
16.			Подтягивание, приседание, пресс,	2

			длительный бег, игра в вышибалы.	
17.			Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.			Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.			Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.			Товарищеская игра	2
21.			Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.			Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.			Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.			Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.			Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.			Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.			Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.			Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2
29.			Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2
31.			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.			Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.			Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.			Полоса препятствий, удары по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.			Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.			Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.			Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.			Тренировка выносливости, изменение	2

			направления движений по си налу.	
39.			Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.			Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
42.			Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.			Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.			Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.			Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.			Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47.			Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.			Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.			Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.			Товарищеская игра	2
51.			Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.			Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.			Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.			Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.			Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2
56.			Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.			Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.			Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.			Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.			Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.			Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2

62.			Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
63.			Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.			Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65.			Прием мяча различными частями тела.	2
66.			Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2
67.			Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68.			Двусторонняя учебная игра.	2
69.			Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
70.			Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
71.			Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2
72.			Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2

Содержание Обучения

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.

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

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. Спортивные и подвижные игры.**

Теория: Правила проведения игр.

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

2.4. 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.

Упражнение:

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.

Упражнение:

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.

Упражнение:

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.

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

Перекатывание 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 4х4 на площадке 10 м х 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 x 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. «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.

4.6. 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. 7.Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетающих 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 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. ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды.

7. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов. **7.2.**

Упражнения на релаксацию. Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Практика: Мероприятие с награждением.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	–	Опрос
2	Удары по мячу	16	4	12	
3	Ведение мяча	14	2	12	
4	Передачи мяча	16	2	14	
5	Тактические комбинации	12	4	8	Опрос, анкетирование
6	Контрольные испытания	6	-	6	Приём нормативов по контрольным тестам
	Итого	68	16	52	Участие в турнире по мини-футбол, посвящённому Дню защиты детей

Календарный учебный график 2-го года обучения

Раздел \ Месяц	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
Вводное занятие	2 ч	-	-	-	2ч	-	-	-	-
Удары по мячу	2 ч	2 ч	2ч	2ч	1ч	2ч	2ч	2ч	1ч
Ведение мяча	1 ч	2ч	2 ч	2 ч	2 ч	2ч	1ч	1ч	1ч
Передачи мяча	1ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2 ч	2ч	1 ч
Тактические комбинации	-	2ч	2ч	1 ч	1ч	2ч	2 ч	-	2 ч
Контрольные испытания								3ч	3 ч
Промежуточная аттестация	День посёлка			Новогодний турнир	Рождественский турнир	23 февраля			День Победы
Всего	6	8	8	7	8	8	7	8	8

3.3 Оценочные материалы

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- первенство школы по мини-футболу среди обучающихся начальных классов;

- районные соревнования;
- областные соревнования «Мини-футбол в школу»;

Воспитанники, показавшие уверенные результаты в обучении, привлекаются к участию в торжественных мероприятиях в школе, посёлке, районе.

Учебный план 2-го года обучения

1. Вводное занятие (4 ч).

Правила игры. История развития футбола. Охрана здоровья и гигиена футболиста. Подбор правильной экипировки для занятий мини-футболом.

2. Техника удара по мячу (16 ч).

Удары внутренней и внешней стороной стопы; серединой, внутренней и внешней частями подъёма; носком и пяткой. Закрепление технических приёмов с пассивным или активным сопротивлением партнеров, в подвижных играх с мячом. Упражнения: забей гол, точная передача, мяч в кругу, квадрат, удар по катящемуся мячу, удар навстречу, удар с хода.

Удары головой с места, в прыжке, в броске. Закрепление технических приёмов. Упражнения: подвешенный мяч, жонглёр, передача мяча.

Техника удара по воротам: удары по указанной цели, удар с хода, удар с лёта. Закрепление и отработка технических приёмов.

3. Техника ведения мяча (14 ч).

Ведение мяча. Обманные движения. Обводки. Закрепление технических приёмов. Упражнения: ведение по кругу; ведение по коридору; ведение, изменяя направление; ведение, изменяя скорость; обведи партнеров. Двусторонняя игра.

4. Техника передач, остановки и отбора мяча (16 ч).

Способы остановки мяча: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, подошвой. Отбор мяча перехватом, отбор мяча подкатом. Закрепление технических приёмов. Упражнения: ударь и останови, останови и передай, подбрось мяч свечкой, перехват, подкат. Передачи мяча: передачи низом и верхом, диагональные, поперечные и продольные передачи, передачи на ход партнёру. Двусторонняя игра.

5. Тактические приёмы при взаимодействии с соперником (12 ч).

Открывание вперёд, в сторону, назад. Закрывание и опека соперника, грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам. Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка», перекрёстное движение, отбор мяча посредством согласованных действий. Комбинации при розыгрышах стандартных положений: при введении мяча в игру начальным ударом, ударом от ворот, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, угловых, штрафных, свободных ударах. Двусторонняя игра.

6. Контрольные тесты (6 ч).

Ведение мяча. Передачи мяча в парах. Передачи мяча в парах в движении. Удары по неподвижному мячу. Удары по катящемуся мячу. Жонглирование мяча.

2.3 . Планируемые результаты

Планируемые результаты 1-го года обучения:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в мини- футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты 2-го года обучения:**Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.

Практика: Выполнение упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации техникотактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвижения ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с

нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

Тактика защиты.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

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.

Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар» Теория: Теоретические основы обманных движений.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4□4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Тактика вратаря.

Теория: Выдающиеся вратари России и СССР.

Практика: Совершенствовать знания и умения. 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 партнёрам 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 партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля.

Практика: Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Оформление хода и результатов соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1. Способы регуляции психического состояния.

Теория: Беседа: «Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре».

Практика: Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

7.2. Упражнения на релаксацию.

Теория: Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков» **Практика:** Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

СОРЕВНОВАНИЯ.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях

ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ.

Теория: Мероприятие с награждением.

Календарный учебно-тематический план 2-го года обучения

№	Дата	Название раздела, темы раздела, темы занятия	Объём часов	Форма занятия	Форма аттестации (контроля)
1.		Вводное занятие. История футбола. Правила игры в футбол.	1	Теоретическое занятие	
2.		Вводное занятие. Техника безопасности и меры предупреждения травматизма на занятиях мини-футболом.	1	Теоретическое занятие	
3.		Удары по мячу. Обучение ударам по мячу.	1	Теоретическое занятие	
4.		Удары по мячу. Отработка удара по мячу внутренней стороной стопы.	1	Теоретическое занятие	
5.		Ведение мяча. Техника ведения мяча по прямой, по кругу.	1	Практическое занятие	
6.		Передачи мяча. Передачи мяча низом и верхом.	1	Практическое занятие	
7.		Удары по мячу. Отработка удара по мячу внешней стороной стопы.	1	Практическое занятие	
8.		Удары по мячу. Отработка удара по мячу серединой, внутренней и внешней частями подъема.	1	Практическое занятие	
9.		Ведение мяча. Ведение мяча, изменяя скорость; с обводкой партнеров.	1	Практическое занятие	
10.		Ведение мяча. Техника ведения мяча по коридору; ведение, изменяя направление.	1	Практическое занятие	
11.		Передачи мяча. Диагональные, поперечные передачи мяча.	1	Практическое занятие	
12.		Передачи мяча. Техника жонглирование мяча ногой, головой, в парах и в тройках.	1	Практическое занятие	
13.		Тактические комбинации. Открывание вперед, в сторону, назад.	1	Практическое занятие	
14.		Тактические комбинации. Закрывание и опека соперника.	1	Практическое занятие	
15.		Удары по мячу. Отработка удара по мячу	1	Практическое	

		носком и пяткой.		е занятие	
16.		Удары по мячу. Удары по воротам после ведения.	1	Практическое занятие	
17.		Ведение мяча. Ведение мяча внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	
18.		Ведение мяча. Ведение мяча внешней стороной стопы	1	Практическое занятие	
19.		Передачи мяча. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	
20.		Передачи мяча. Продольные передачи, передачи на ход партнеру.	1	Практическое занятие	
21.		Тактические комбинации. Грамотное расположение игрока по отношению к сопернику и своим воротам.	1	Практическое занятие	
22.		Тактические комбинации. Комбинации в игровых эпизодах: треугольник, «стенка».	1	Практическое занятие	
23.		Удары по мячу. Удары с лёта	1	Теоретическое занятие	
24.		Удары по мячу. Удары с полулёта	1	Практическое занятие	
25.		Ведение мяча. Ведение и остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, под подошву.	1	Теоретическое занятие	
26.		Ведение мяча. Ведение мяча под подошвой.	1	Практическое занятие	
27.		Передачи мяча. Передачи мяча в движении.	1	Практическое занятие	
28.		Передачи мяча. Передачи мяча в тройках.	1	Практическое занятие	
29.		Тактические комбинации. Отработка стандартных положений: «угловых».	1	Практическое занятие	
30.		Водное занятие. Подбор правильной экипировки для занятий мини-футболом.	1	Практическое занятие	
31.		Водное занятие. История футбола.	1	Практическое занятие	
32.		Удары по мячу. Штрафные удары.	1	Практическое занятие	
33.		Ведение мяча. Ведение мяча под подошвой-внешней стороной стопы	1	Практическое занятие	
34.		Ведение мяча. Скоростной дриблинг.	1	Практическое занятие	
35.		Передачи мяча. Передачи мяча в парах в движении.	1	Практическое занятие	
36.		Передачи мяча. Передачи мяча в тройках в движении.	1	Практическое занятие	
37.		Тактические комбинации. Отработка стандартных положений: «аутов».	1	Практическое занятие	
38.		Удары по мячу. Отработка ударов с 6 метровой отметки.	1	Практическое занятие	

39.		Удары по мячу. Отработка ударов с 10 метровой отметки.	1	Практическое занятие	
40.		Ведение мяча. Финты и другие обманные движения.	1	Практическое занятие	
41.		Ведение мяча. Ведение мяча спиной вперёд.	1	Теоретическое занятие	
42.		Передачи мяча. Передачи мяча со сменой мест в четвёрках.	1	Практическое занятие	
43.		Передачи мяча. Передачи мяча со сменой мест в тройках.	1	Практическое занятие	
44.		Тактические комбинации. Отработка игры в нападении.	1	Практическое занятие	
45.		Тактические комбинации. Отработка игры в защите.	1	Практическое занятие	
46.		Удары по мячу. Удары с разворота.	1	Практическое занятие	
47.		Удары по мячу. Удары после поперечной передачи в одно касание.	1	Теоретическое занятие	
48.		Ведение мяча. Ведение мяча под подошвой.	1	Практическое занятие	
49.		Передачи мяча. Передачи мяча головой.	1	Практическое занятие	
50.		Передачи мяча. Передачи мяча бедром и грудью.	1	Практическое занятие	
51.		Тактические комбинации. Отработка стандартных положений: «Штрафных ударов».	1	Практическое занятие	
52.		Тактические комбинации. Отработка стандартных положений: «свободных ударов».	1	Практическое занятие	
53.		Удары по мячу. Удары по воротам после розыгрыша углового.	1	Практическое занятие	
54.		Удары по мячу. Удары по воротам после розыгрыша аута.	1	Практическое занятие	
55.		Ведение мяча. Ведение мяча серединой подъёма.	1	Практическое занятие	
56.		Передачи мяча. Передачи мяча в движение в парах.	1	Практическое занятие	
57.		Передачи мяча. Передачи мяча в движении в одно касание.	1	Практическое занятие	
58.		Контрольные испытания. Ведение мяча между конусами.	1	Практическое занятие	
59.		Контрольные испытания. Передачи мяча в парах.	1	Практическое занятие	
60.		Контрольные испытания. Передачи мяча в парах в движении.	1	Практическое занятие	
61.		Удары по мячу. Удары по воротам внутренней стороной стопы, серединой	1	Практическое занятие	

		подъёма.			
62.		Ведение мяча. Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы.	1	Практическое занятие	
63.		Передачи мяча. Передачи мяча в квадрате.	1	Практическое занятие	
64.		Тактические комбинации. Перекрестное движение, отбор мяча посредством согласованных действий..	1	Практическое занятие	
65.		Тактические комбинации. Комбинации при розыгрышах стандартных положений	1	Практическое занятие	
66.		Контрольные испытания. Удары по неподвижному мячу	1	Практическое занятие	
67.		Контрольные испытания. Удары по катящемуся мячу.	1	Практическое занятие	
68.		Контрольные испытания.. Жонглирование мяча.	1	Практическое занятие	

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1.	ВВЕДЕНИЕ	4	4	-
1.1.	Вводное занятие	4	4	-
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	64	12	52
2. 1.	Акробатические упражнения.	10	2	8
2. 2.	Легкоатлетические упражнения.	10	2	8
2. 3.	Спортивные и подвижные игры.	14	2	12
2.4.	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	10	2	8
2.5.	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	10	2	8
2.6.	Комплексные упражнения с мячами разного размера.	10	2	8
3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	64	10	54
3. 1.	Упражнения для развития скоростных качеств.	14	2	12
3. 2.	Упражнения для развития гибкости.	12	2	10
3. 3	Упражнения для развития силовых качеств.	12	2	10
3. 4.	Упражнения направленные на развитие выносливости.	12	2	10
3.5.	Упражнения со скакалкой.	14	2	12
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	64	12	52
4.1.	Техника удара по мячу с полулета.	12	2	10
4.2.	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	10	2	8
4.3	Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).	12	2	10
4.4.	Техника обманных движений (финтов).	10	2	8
4.5.	Техника выполнения элементов «вбрасывания мяча».	10	2	8
4.6.	Техника вратаря.	10	2	8
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	44	8	36
5.1	Тактика приёмов, передач и перехвата мяча	10	2	8
5.2	Тактика защиты	10	2	8
5.3	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»	10	2	8
5.4	Тактика вратаря.	14	2	12
6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	6	4	2
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	4	8
7.1.	Способы регуляции психического состояния.	4	4	-
7.2.	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	4	-	4
7.3.	Контроль психическое состояние во время тренировок и соревнований;	4	-	4
8.	СОРЕВНОВАНИЯ	28	6	22

8.1.	Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.	8	2	6
8.2.	Участие в соревнованиях разного уровня.	20	4	16
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	2	-	2
	ИТОГО:	288	60	228

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ

1. ВВЕДЕНИЕ.

1.1. Вводное занятие.

Теория: Гигиенические требования в футболе. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом.

2. ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

2.1. Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

Практика: Совершенствование акробатических упражнений, стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине, кувырки вперед и назад, переворот в сторону («колесо»), стойка на голове согнув ноги, стойка на руках махом одной и толчком другой ноги.

2.2. Легкоатлетические упражнения.

Теория: Беседа: «Закаливание, его значение для работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям».

Практика: Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20 м, 3x30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

2.3. Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры. Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты: **Эстафета 1.** В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 – добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

Эстафета 2. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – про-прыгать на одной ноге круг справа; 2 – пропрыгать следующий круг на другой ноге слева; 3 – сделать колесо с левой руки, 4 – сделать колесо с правой руки; 5 – прыжки через мяч: вперед, назад, вправо, влево; 6 – вернуться к месту старта бегом спиной вперед.

Подвижные игры: «Салки» («Пятнашки»), «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета с мячом», «Перетягивание каната».

2.4. Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

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

Практика: Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза.

2. 5. Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами, выполняемые на месте и в ходьбе. Наклоны туловища в разные стороны. Сгибания и разгибания рук. Сгибания и разгибания ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах. Приведения, отведения и махи вперед, назад и в стороны; выпады с пружинистыми покачиваниями. Прыжки вперед, вверх и в стороны из различных исходных положений. Повороты, наклоны и вращения головы. Наклоны, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине или на животе поднимание ног, рук и туловища. Из основной стойки переход в упор сидя, в упор лежа и обратно.

2.6. Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика Упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед-вниз ударить мячом по газону (полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх-назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

3.1. Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

Практика: Совершенствование упражнений для развития скоростных качеств. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

3.2. Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Совершенствование упражнений для развития гибкости. 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: Совершенствование 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 со скакалкой. **Упражнение:**

На счет 1–2 – прыжок на правой ноге, руки в стороны; 3–4 – прыжок на левой ноге, руки скрестно; 5–6 – прыжок на левой ноге, руки в стороны; 7–8 – прыжок на правой ноге, руки скрестно. Прыжки выполнять ритмично, следить за положением спины.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах; 2 – прыжок на правой ноге; 3 – прыжок на двух ногах; 4 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки; 5 – прыжок на двух ногах; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах; 8 – прыжок на двух ногах с двойным прокрутом скакалки. В прыжке с двойным прокрутом работать предплечьями.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 5 – прыжок на правой ноге; 6 – прыжок на левой ноге; 7 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 8 – прыжок на двух ногах, с двойным прокрутом. Следить за ритмом прыжков.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах вперед, руки в стороны; 2 – прокрут скакалки вперед справа; 3 – прыжок на двух ногах

4. ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

4.1. Техника удара по мячу с полулета.

Теория: Техника выполнения удара по мячу с полулета. Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема.

Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется с двух-трех шагов. С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам. Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема. Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема).

4.2. Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»).

Теория: Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.

Практика: Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м x 20 м.

4.3. Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).

Теория: Совершенствование техники игровых приемов в футболе. **Практика: Ведение мяча:**

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;

– с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами. **Жонглирование мячом:**

– одной ногой (стопой);

– двумя ногами (стопами);

– двумя ногами (бедрами);

– с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;

– с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;

– головой;

– с чередованием «стопа – бедро – голова». **Прием (остановка) мяча:**

– катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку

– подошвой и разными частями стопы;

– летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой. **Передачи мяча:**

– короткие, средние и длинные;

– выполняемые разными частями стопы;

– головой;

– если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:

а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по мячу:

Удары по неподвижному мячу:

– после прямолинейного бега;

– после зигзагообразного бега;

– после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);

– после имитации сопротивления партнера;

– после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

4.4. Техника обманных движений (финтов).

Теория: Техника выполнения обманных движений (финтов) и их значение в футболе.

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5x3 м, на площадке размером 20 м x 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом становить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м x 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м x 20 м в двое ворот; во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

4.5. Овладение приемами «вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

Практика: Занимающиеся располагаются в 3–4 м друг от друга и выполняют броски мяча двумя руками из-за головы без движения туловища и ног.

Два игрока, расстояние между которыми 5–6 м, поочередно с места вбрасывают мяч друг другу. Два игрока выполняют это же упражнение, но делают его с нескольких шагов разбега. Вбрасывание мяча в цель (круг диаметром 0,5 м; 1,0 м; 1,5 м), расположенную на расстоянии в 8–10 м. Каждый вбрасывающий, попав мячом в соответствующий круг, получает определенное число баллов. Два игрока двигаются в противоположном направлении – один по боковой линии в зону противника, другой из зоны противника.

Партнер вбрасывает мяч на ход игрока, предлагающего себя в зону противника.

4. 6. Техника вратаря.

Теория: Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

5. ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

5.1. Тактика приёмов, передач и перехвата мяча.

Теория: Теоритические основы приемов, передач и перехвата мяча.

Практика: Совершенствование упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1х1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

5.2. Тактика защиты.

Теория: Теоретические основы тактики защиты.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

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 обманных движений: «Ложный замах на удар».

Теория:

Практика: Игрок ведет мяч на ориентир (стойка, конус), стоящий впереди. Не доходя до него 2–3 м, показывает, что будет наносить удар вправо (влево), а сам быстро продолжает движение влево (вправо).

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

Два партнера: то же задание, но действуют футболисты более активно.

В парах: сохранить мяч во время ведения; применяя финт, уйти от игрока, закрыв мяч от соперника корпусом.

Квадрат 5х3 м, на площадке размером 20 м х 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом установить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4х4 с использованием в ней ранее освоенных финтов.

Ведение мяча различными способами на площадке 40 м х 20 м (внешней, внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»). Игра 4 на 4 игрока на площадке 40 м х 20 м в двое ворот во время игры чаще использовать финт «проброс мяча мимо соперника».

5.4.Тактика вратаря. Теория: Теоритические основы тактики вратаря.

Практика: Совершенствовать знания и умения. 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 партнёрам 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 партнёру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6.ПРАВИЛА ИГРЫ.

Теория: Правила игры в футболе. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. **Практика:** Тестирование на знание правил игры.

7.ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

7.1.Способы регуляции психического состояния.

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

7.2.Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС (оптимального боевого состояния). Аутогенная тренировка.

Практика: Выполнение упражнений связанных с умением расслаблять и напрягать мышцы.

7. 3.Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.

Практика: Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Освоение способов самоконтроля. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки).

8. СОРЕВНОВАНИЯ.

8.1.Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований. Теория: Жесты судей.

Практика: Организация и проведение соревнований. Судейство.

8. 2.Участие в соревнованиях разного уровня.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования.

9. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ. Практика: Мероприятие с награждением.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятий)	Дидактический материал	Формы подведения итогов	Техническое оснащение занятий
1.	ВВЕДЕНИЕ Вводное занятие	Беседа, лекция	Рассказ, просмотр видео материала.	Компьютерная презентация, инструкции по технике безопасности.	Опрос учащихся.	Компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
2.	ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, лекция, практическое занятие. Тренировка.	Словесный метод, метод показа, групповой, поточный, переменный, игровой, индивидуальные, игровой.	Правила спортивных игр, методически разработки Андреев С.Н., акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.	Контрольные тесты и упражнения, мониторинг.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажеры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходов в Интернет, экран, проектор.

3.	СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие.	Словесный метод, метод показа, игровой, попеременный.	Методические разработки упражнений на развитие скоростно – силовых качеств, гибкости, программа физического воспитания В.И. Лях, А.А. Зданевич. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов.	Сдача контрольных нормативов, мониторинг. Контрольные тесты и упражнения.	Набивные мячи, баскетбольные мячи, футбольные мячи, тренажёры, гимнастические стенки, скамейки, компьютер с выходом в Интернет, экран, проектор.
4.	ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала соревнований.	Метод подводных упражнений, словесный, наглядный, практический, и иллюстративнодемонстративн ый	Методические разработки Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. , В.М. Качашкин физическое воспитание в начальной школе.	Упражнения, контрольные тесты, товарищеские встречи, соревнования.	Футбольные мячи. Стойки для обводки,
5.	ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Лекция, беседа, тренировка.	Групповой, повторный, игровой, соревновательн ый.	. Методическая литература В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини – футбол игра для всех.	Контрольные тесты, игры с заданием, товарищеские встречи	Футбольные мячи.

6.	ПРАВИЛА ИГРЫ	Лекция, беседа, тренировка, показ видео материала соревнований.	Метод словесный, метод показа, метод опроса. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	Инструкции по ТБ (технике безопасности), учебные карточки с заданиями, правила соревнований и игры. Методические разработки М.А. Годик, А.П. Скородумова Комплексный контроль в спортивных играх.	Контрольные тесты, игры с заданиями, товарищеские встречи.	Футбольные мячи. Свистки, секундомеры.
7.	ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	Объяснение, практическое занятие	Метод психорегуляции и, аутогенная тренировка, словесный.	С.Н. Андреев Футбол в школе, психологическая подготовка юных футболистов, психология вратаря Тунис Марк.	Наблюдение за учащимися, выполнение специальных заданий, наблюдение за поведением на соревнованиях.	Секундомер, гимнастические маты, спортивные коврики.

8.	СОРЕВНОВАНИЯ	Соревнования разного уровня, товарищеские встречи	Практический. Словесный, частично – поисковый.	Инструкции по технике безопасности, правила соревнований.	Участие в соревнованиях, турнирах, товарищеских встречах, организация соревнований и судейство.	Футбольные мячи, свисток, секундомер, футбольная форма.
9.	ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ	Мероприятие	Мероприятие с награждением активны и лучших игроков. Подведение итогов	Фотографии, видео, компьютерная презентация воспитанников секции.	Результаты матчей, турниров, товарищеских встреч и соревнований разного уровны.	Компьютер с выходом в Интернет. Экран, проектор.

Материально-техническое оснащение

Для реализации данной программы необходимо:

1. Спортивный зал площадью 288 м²
2. Футбольное поле
3. Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
4. Футбольные мячи.
5. Стойки для обводки.
6. Набивные мячи 10 штук.
7. Сетка для переноса мячей 2 штуки.
8. Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.
10. Секундомеры, свистки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.
6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
11. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советскийспорт, 2008.- 264 стр. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Для детей:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещёв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.
5. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.