

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 39»

ПРИНЯТА:

на заседании научно-методического  
совета  
от «30» августа 2024г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора МБОУ «СШ № 39»  
№ 01-05-392 от «02» сентября 2024г.  
\_\_\_\_\_ М. Н. Титова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: начального общего образования, базовый  
Возраст учащихся: 4-8 классы, 9-14 лет  
Срок реализации данной программы:  
2024-2027 год

Автор: учитель, педагог дополнительного  
образования Ершов Вадим Геннадьевич

Норильск, 2024 г.

## Оглавление

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»	
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	21
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	
2.1. Календарный учебный график.....	22
2.2. Условия реализации программы.....	22
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.....	23
2.4. Методические материалы.....	23
2.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	24
Список литературы	
Приложения	

## РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

### 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа спортивной секции по «Мини-футболу» предназначена для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с учащимися 4-8 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

В программе представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в мини футбол, развитию физических способностей.

Программа спортивной секции по мини-футболу разработана на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

•Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного стандарта основного общего образования» (зарегистрирован Минюстом России 01.02.2011г., регистрационный №19644) с изменениями, утвержденными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014г. №1644 (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.02.2015 г., регистрационный №35915).

•Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

•Постановление от 29 декабря 2010 г. № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

**Направленность** данной программы – физкультурно-спортивная.

**Новизна и актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках

физической культуры. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

**Отличительная особенность программы** заключается в том, что она направлена на формирование физической культуры личности, приобщение к спортивным достижениям российских спортсменов, общечеловеческим ценностям; дает учащимся возможность поближе познакомиться с историей и развитием спорта и физической культуры России, достижениями и традициями наших спортсменов. Спортивная и общеразвивающая направленность на занятиях мини-футбол прививает и развивает патриотические чувства, воспитывает терпение, мужество, взаимовыручку, сдержанность, благоразумие, заботливость.

**Адресат программы:** в реализации данной образовательной программы участвуют обучающиеся 9-14 лет.

Примерная наполняемость групп:  
наполняемость групп 1 года обучения – 20 человек;  
наполняемость групп 2 года обучения – 20 человек;  
наполняемость групп 3 года обучения – 20 человек;

**Срок реализации программы:** программа рассчитана на 3 года обучения (216 часов). Годовая нагрузка на ученика составляет 108 часа. Режим занятий соответствует нормам и требованиям САН ПиН: три раза в неделю по одному академическому часу. Продолжительность одного академического часа 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут.

#### **Формы обучения:**

Форма обучения – очная. На занятиях используются следующие методы обучения - командный, малыми группами, индивидуальный.

Режим занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

## 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в мини-футболе;
- освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

### 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫЙ ПЛАН Учебный план 1го года обучения

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации
			теория	практика	
	<b>Раздел подготовки</b>				
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	
2.	Общефизическая подготовка	13	1	12	
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Техническая подготовка	28	1	27	
5.	Тактическая подготовка	27	1	26	
6.	Учебные и тренировочные игры	15	2	13	
7.	Контрольные испытания	4	1	3	Контрольные нормативы
8.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	

Содержание программы 1 год обучения

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для

подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие мини-футбола России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения минифутбола и развитие его в Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения с набивным мячом* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из вися хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный добх30м.и4х50м.Бег300м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техническая подготовка.** Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. *Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка. Тактика игры в мини-футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

**Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать



соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Учебные и тренировочные игры** дают возможность воспитанникам применить на практике изученный программный материал.

**Контрольные испытания** проводятся тренером по установленным нормативам. (Приложения).

**Инструкторская и судейская практика** проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий.

#### Учебный план 2го года обучения

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации
			теория	практика	
	<b>Раздел подготовки</b>				
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	
2.	Общефизическая подготовка	13	1	12	
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Техническая подготовка	28	1	27	

5.	Тактическая подготовка	27	1	26	
6.	Учебные и тренировочные игры	15	2	13	
7.	Контрольные испытания	4	1	3	Контрольные нормативы
8.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	

### Содержание программы 2 года обучения

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

Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**ПРАКТИКА.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

1. Исключайте резко стопорящую подготовку.
2. Во время занятий на улице при сильном ветре, пониженной

температуре, повышенной температуре, повышенной влажности разминку проводить более интенсивно.

3. Спортивная обувь должна соответствовать залу или улице.
4. Знать правила оказания первой помощи.
5. Следить за дисциплиной на занятиях.
6. Проводить инструктаж.

**Общезначительная подготовка. ТЕОРИЯ.** Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты шеи в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, прыжки на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**ПРАКТИКА.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвигание на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько

повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением силы рывка, количества повторений и сокращением интервалов между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками. Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Специальная физическая подготовка. ТЕОРИЯ.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**ПРАКТИКА.** Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег задом наперед и т.п. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром

темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком). Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6 – минутный и 12 - минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Ручной мяч.

**Техническая подготовка.** ТЕОРИЯ. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полулета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с измененным направлением и траекторией полета). Удары по мячу в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и вперед (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего спереди мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

**ПРАКТИКА.** Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми

изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой собиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «Ударом головой». Обманные движения «Остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч «подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановки мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка. ТЕОРИЯ.** Тактика нападения. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание», для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

**ПРАКТИКА.** Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры. Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической

подготовке. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

**Учебные и тренировочные игры** дают возможность воспитанникам применить на практике изученный программный материал.

**Контрольные испытания** проводятся тренером по установленным нормативам. (Приложения).

**Инструкторская и судейская практика** проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий.

#### Учебный план 3го года обучения

№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации
			теория	практика	
	<b>Раздел подготовки</b>				
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	
2.	Общефизическая подготовка	13	1	12	
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Техническая подготовка	28	1	27	
5.	Тактическая подготовка	27	1	26	
6.	Учебные и тренировочные игры	15	2	13	
7.	Контрольные испытания	4	1	3	Контрольные нормативы
8.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	

#### Содержание программы 3 года обучения

**Теоретическая подготовка. ТЕОРИЯ.** Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемость организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные

суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсменов. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

**ПРАКТИКА.** Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста.

1. Исключайте резко стопорящую подготовку.
2. Во время занятий на улице при сильном ветре, пониженной температуре, повышенной температуре, повышенной влажности разминку проводить более интенсивно.
3. Спортивная обувь должна соответствовать залу или улице.
4. Знать правила оказания первой помощи.
5. Следить за дисциплиной на занятиях.
6. Проводить инструктаж.

**Общефизическая подготовка. ТЕОРИЯ.** Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения руки, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты шеи в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях — наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, прыжки на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища,



сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

**ПРАКТИКА.** Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (набивного) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серий прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами с отягощением. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением силы рывка, количества повторений и сокращением интервалов между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин. ловлей с отбиванием мяча; ловлей мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками. Прыжки с разбега, толчки одной и обеими ногами доставая высоко подвешенный мяч, головой, ногой, руками; то же выполняя в прыжке поворот на 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенными на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафета с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Специальная физическая подготовка. ТЕОРИЯ.** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) на 5 - 10 м из различных исходных положений: стоя прямо, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

**ПРАКТИКА.** Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения бега на уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-200 м, (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег задом наперед и т.п. Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (5 - 15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол с упрощенными правилами. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком). Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и в группах с передачами, бросками и ловлей мячей. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. кроссы от 1000 до 3000 м

(в зависимости от возраста), 6 – минутный и 12 - минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Ручной мяч.

**Техническая подготовка. ТЕОРИЯ.** Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Резано удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплета. Удары правой и левой ногой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с измененным направлением и траекторией полета). Удары по мячу в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и вперед (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего спереди мяча. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

**ПРАКТИКА.** Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком. Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой собиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «Ударом головой». Обманные движения «Остановка и во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с пропуском мяча». Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением. Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановки мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность. Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке. Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

**Тактическая подготовка. ТЕОРИЯ.** Тактика нападения. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание», для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение

выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.

**ПРАКТИКА.** Индивидуальные действия. Противодействие маневрирования, т.е. осуществление «закрытия» и создание препятствий в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по мячу. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника. Осуществлять правильный выбор позиции и страховку партнера. Организовывать противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «передача мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении произвольных и стандартных «комбинаций». Организация и построение игровой комбинации с участием вратаря. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; в ведение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

**Учебные и тренировочные игры.** Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

**Контрольные испытания** проводятся тренером по установленным нормативам. (Приложения).

**Инструкторская и судейская практика** проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий.

#### 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

**Личностные результаты** - сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

**Метапредметные результаты** – приобщение учащихся к систематическим занятиям физкультурой, спортом, обученные основам техники и тактики игры в настольный теннис; воспитанные с чувством товарищества, чувством личной ответственности, а так же сформированные командные навыки деятельности игрока.

**Предметные результаты** – гармонично развитая личность, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

### 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	01.09.2024	25.05.2025	36	108	108	1 час 3 раза в неделю	Апрель 2025
2	2	01.09.2025	25.05.2026	36	108	108	1 час 3 раза в неделю	Апрель 2026
3	3	01.09.2026	25.05.2027	36	108	108	1 час 3 раза в неделю	Апрель 2027

### 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Материально-техническое обеспечение: спортивный зал для занятий; спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи минифутбольные, ворота футбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты).

2. Информационное обеспечение: использование интернет ресурса; работа с сайтом образовательной организации (страница о секции, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото и видео материалы и прочее).

3. Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, тренер-преподаватель, осуществляющий обучение по программе общекультурного базового уровня на основе баскетбола обязан знать (Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации (Минздравсоцразвития России) от 26 августа 2010 г. N 761н г. Москвы «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»): приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; конвенцию о правах ребенка; возрастную и специальную педагогику и психологию, физиологию, гигиену; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методику поиска и поддержки одаренных детей; содержание образовательной программы, методику и организацию дополнительного образования детей, физкультурно-спортивной, досуговой деятельности; методы развития и повышения мастерства обучающихся; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации

компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися разного возраста, их родителями, лицами, их заменяющими, коллегами по работе; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием; правила внутреннего трудового распорядка образовательной организации; правила по охране труда и пожарной безопасности.

### 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках и мероприятиях (Приложение 1).

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения футболистами контрольно-переводных нормативов (тестов) по общей и специальной физической подготовке. Тестирование по общей физической и технической подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основной критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки и контрольно-переводными нормативами (Приложение 2).

### 2.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В работе используются следующие методы:

- словесные (объяснение упражнения, указание, распоряжение и команда, рассказ, беседа). Наглядные (показ, имитация, звуковые и зрительные ориентиры, использование наглядных пособий).

- практические (упражнения, конкретные задания, игровые приемы, поддержка и помощь, соревнования).

Деятельность детей оценивается только положительно, что способствует высокой активности детей, эмоциональной отдаче, хорошему настроению.

Занятия состоят из 3 частей:

- вводная часть в основном решает задачу подготовки занимающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач с помощью физических упражнений и заданий на внимание.

Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма юных футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у занимающихся утомления до работы над основным материалом. Вводная часть начинается с построения юных футболистов, рапорта капитана команды и постановки педагогом задач на текущее занятие.

- в основной части в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи урока. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: вначале - упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно (например, разучивание удара серединой подъема и игровое упражнение с использованием данного приема), так и сложную, состоящую из нескольких частей (например, разучивание тактической комбинации «стенка», упражнения с отягощениями, упражнения на выносливость). В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

- заключительная часть преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

В занятия могут включаться и игры с мячом, и специальные упражнения по закреплению навыков владения им. Обучение детей основным приемам владения мячом в игровых условиях должно иметь целью достижение благоприятного физического развития и разносторонней двигательной подготовленности детей, а также ознакомление детей с мини-футболом в доступной форме.

Дидактическое обеспечение образовательного процесса: учебно-демонстрационные пособия, видеофильмы:

- FIFA AND UEFA HISTORY.
- История развития футбола в России.
- Правила игры и основные характерные особенности игры в мини-футбол.

Пособия:

- Картотека упражнений по мини-футболу.
- Картотека общеразвивающих упражнений для разминки.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в мини-футболе

## 2.5. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ (МОДУЛИ) КУРСОВ, ДИСЦИПЛИН ПРОГРАММЫ Учебный план 1го года обучения



№ п/п	Программный материал	Всего часов	Количество часов		Форма аттестации
			теория	практика	
	<b>Раздел подготовки</b>				
1.	Теоретическая подготовка	1	1	0	
2.	Общефизическая подготовка	13	1	12	
3.	Специальная физическая подготовка	15	1	14	
4.	Техническая подготовка	28	1	27	
5.	Тактическая подготовка	27	1	26	
6.	Учебные и тренировочные игры	15	2	13	
7.	Контрольные испытания	4	1	3	Контрольные нормативы
8.	Инструкторская и судейская практика	5	1	4	
	<b>Общее количество часов</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	

#### Содержание программы 1 год обучения

**Теоретическая подготовка.** Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины. Развитие мини-футбола России. Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. История возникновения минифутбола и развитие его в Чемпионат и кубок Росси по мини-футболу. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена. Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания. Правила игры в мини-футбол. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Места занятий оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний. Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и

приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

### **Специальная физическая подготовка**

*Упражнения с набивным мячом* (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

*Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат». *Упражнение в висах и упорах.* Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

*Лёгкоатлетические упражнения.* Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный добх30м.и4х50м.Бег300м.

Прыжки с разбега в длину (310-340 см.) и в высоту (95-105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

*Подвижные игры и эстафеты:* «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Квадрат». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

*Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

*Специальные упражнения для развития ловкости.* Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом».

**Техническая подготовка.** Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения

технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

*Практические занятия. Техника передвижения.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

*Удары по мячу ногой.* Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

*Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

*Остановка мяча.* Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

*Ведение мяча.* Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

*Обманные движения (финты).* Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

*Отбор мяча.* Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. *Введение мяча из-за боковой линии.* Введение мяча на точность (с ограничением по времени): под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

*Техника игры вратаря.* Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка

и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактическая подготовка. Тактика игры в мини-футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в мини-футбол.

*Практические занятия. Упражнения для развития умения «видеть поле».* Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

*Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча (не менее одной по каждой группе).

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

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

*Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру открывшемуся партнёру,

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

**Учебные и тренировочные игры** дают возможность воспитанникам применить на практике изученный программный материал.

**Контрольные испытания** проводятся тренером по установленным нормативам. (Приложения).

**Инструкторская и судейская практика** проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий.

**Личностные результаты** - сформированная высоконравственная, разносторонне развитая личность, способная к активной социальной адаптации в обществе и самостоятельному жизненному выбору, к началу трудовой деятельности, к самообразованию и самосовершенствованию.

**Метапредметные результаты** – приобщение учащихся к систематическим занятиям физкультурой, спортом, обученные основам техники и тактики игры в настольный теннис; воспитанные с чувством товарищества, чувством личной ответственности, а так же сформированные командные навыки деятельности игрока.

**Предметные результаты** – гармонично развитая личность, с всесторонней физической подготовленностью и крепким здоровьем занимающиеся, обладающие специальными техническими и тактическими качествами индивидуальной подготовки и командной игры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в

самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивные и подвижные игры. Учебник для техникумов физической культуры. М., ФиС, 1984.
  2. Тренировочные микроциклы скоростно-силовой направленности в подготовке юных футболистов: Методические рекомендации / Под общ.ред. Швыкова В.А. М., Terra-спорт, 2000.
  3. Метод.рекомендации по орг. массовых соревнований по футболу. М., 2007.
  4. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. М., ФиС, 2000.
- Интернет:
- <http://www.uefa.com/> - официальный сайт. Европейская футбольная организация.
- <http://www.fifa.com/> - официальный сайт. Всемирная футбольная организация.
- <http://www.rfs.ru/> - Официальный сайт. Российский футбольный союз.
- <http://ff.spb.ru/> - Официальный сайт. Федерация футбола Санкт-Петербурга.

**ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)			
		Норматив		
		10-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
Быстрота	Бег на 30 м	5,5 с	5,0 с	4.5
	Бег 60м со старта	11.3	10.8	9.5
	Челночный бег 3x10 м	9.2	8,5 с	7.3
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места	140 см	185 см	200
	Тройной прыжок	300 м	430 м	560
	Прыжок вверх со взмахом руками	10см	12см	14
Выносливость	Бег 1000 метров	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

№ п/п	Контрольные нормативы	Результаты		
		7 лет	8 лет	9 лет
1.	Челночный бег 3x10 м или бег 30 метров с высокого старта (сек)	10,0	9,3	9,0
		6,0	5,5	5,3
2.	Метание теннисного мяча в цель с 6 м из трех попыток (количество попаданий)	1	2	2
3.	Кросс без учета времени (м)	300	500	500
4.	Многоскоки (8 прыжков – шагов с ноги на ногу) (м)	10,5	12,5	12,5
5.	Лазание по канату с помощью ног (м)	1,5	2	2
6.	Полоса препятствий (количество баллов)	7	9	9
7.	Прыжок в длину с места (см)	140	145	150
8.	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз	4	5	5



**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

Развиваемое физическое качество		Контрольные нормативы (тесты)		
		Норматив		
		11-12 лет	13-14 лет	15-16 лет
Быстрота	Бегна15м с высокого старта	3.0	2.9	2.8
	Бегна15м с хода	2.8	2.6	2.4
	Бегна30мс высокого старта	5.3	5.1	4.9
	Бегна30мс хода	4.7	4.6	4.5
Скоростносиловые качества	Прыжок в длину с места	1.80	1.85	1.90
	Тройной прыжок	5.80	6.00	6.20
	Прыжок в высоту без замаха	9	10	12
	Прыжок в высоту со взмахом рук	16	18	20
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6	7	8
Техническое мастерство	Удар по мячу ногой на точность	50%	45%	40%
	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	25	27	30
	Обводка стоек и удар по воротам	6.8	6.7	6.6
	Вбрасывание аута	11	12	13

**1. Тестовые задания для оценки освоения программы в части практической подготовки**

**1.1.** При проведении тестирования по физической подготовке следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания условий для выполнения упражнений.

**1.1.1. Подтягивание** (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

И.П. – вис хватом сверху на перекладине, руки на ширине плеч. Сгибание рук до положения «подбородок над перекладиной», возвращение в и.п. до полного выпрямления в локтевом суставе.

Методические указания: раскачивание тела на перекладине, сгибание ног, перехват рук не допускаются. *Критерием служит максимальное число подтягиваний за 30 сек.*

**1.1.2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц плечевого пояса, а так же статической выносливости мышц спины, брюшного пресса, таза и ног).

И.П. – упор лежа. Сгибание рук до касания грудью пола (скамейки), разгибание – до полного выпрямления рук.

Методические указания: ладони на ширине плеч, локти направлены назад-в стороны. Голова, туловище и ноги составляют прямую линию, которая сохраняется на протяжении всего выполнения упражнения. Дается одна попытка. Фиксируется количество отжиманий при условии при условии правильного выполнения теста в произвольном темпе без отдыха. *Критерием служит максимальное число отжиманий за 30 сек.*

**1.1.3. Поднимание туловища из положения лежа на спине** (для оценки уровня силовой (динамической) выносливости мышц брюшного пресса).

И.П. – лежа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях на 90 градусов, ступни зафиксированы. Сесть, локтями коснуться коленей, лечь.

Методические указания: *фиксируется максимальное количество подъемов за 30 секунд в одной попытке.* Упражнение выполняется на гимнастическом мате.

**1.1.4. Прыжки через скакалку** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей).

И.П. – скакалка сзади. Фиксируется максимальное количество прыжков за 1 минуту в одной попытке. *Критерием служит максимальное количество прыжков за 1 мин.*

**1.1.5. Бег 60 м с высокого старта** (для оценки уровня развития скоростных и координационных способностей)

Тестирование проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается одна попытка. После 10-15 минутной разминки дается старт. *Критерием, служит минимальное время.*

**1.2.** Для оценки освоения программы обучающимися в части **технической подготовки** используются тестовые упражнения, перечисленные в таблице. Для обучающихся определенных возрастных категорий представлены и нормативы.

