

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 653 с углубленным изучением иностранных языков (хинди и английского) Калининского района Санкт-Петербурга  
имени Рабиндраната Тагора

**ПРИНЯТО**

На Общем собрании  
Образовательного учреждения

Протокол № 1 от 31.08. 2017 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом директора ГБОУ СОШ № 653  
Калининского района Санкт-Петербурга  
имени Рабиндраната Тагора  
№ 260 от 31.08.2017

\_\_\_\_\_ (Е.Н. Шубина)

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНОЙ СЕКЦИИ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Возраст детей: 8-11 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

**Филиппов Юрий Васильевич,**

педагог дополнительного образования

Количество часов в неделю – 3 ч, всего – 204 ч.

Санкт-Петербург

2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет – **физкультурно-спортивную направленность.**

Мини-футбол – вид спорта, в первую очередь способствующий удовлетворению двигательной активности младших школьников и подростков. Занятия мини-футболом обеспечивают профилактику гиподинамии, а так же содействуют физическому развитию организма детей. Организационно занятия по мини-футболу можно проводить в спортивном зале и на пришкольных спортивных стадионах. Вместе с тем, мини-футбол как игра коллективная формирует такие качества школьников как взаимопонимание, взаимопомощь, умение договариваться, подчинение своих личных желаний и притязаний коллективному результату, успеху.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

**Направленность программы – физкультурно-спортивная.**

**Актуальность:** футбол является популярным видом спорта среди детей и подростков, обладающим широкими возможностями для развития физических качеств и функций организма, укрепления здоровья, повышения двигательной активности. Начальное обучение игре в футбол осуществляется как в спортивных школах различного профиля, так и секциях общеобразовательных школ. Необходимость привлечения занимающихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом с целью укрепления здоровья детей

и пропаганды здорового образа жизни. Мини-футбол оказывает оздоровительное влияние на организм ребенка, поскольку занятия по данному виду спорта при благоприятных погодных условиях проводятся на свежем воздухе, что обеспечивает обогащение кислородом всех структур тканей организма человека. Благодаря систематическим занятиям по данному виду спорта школьники не только оздоравливаются, но и развивают личностные качества - воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы, развитие организаторских навыков; повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по мини-футболу; подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу.

**Отличительная особенность** программы состоит в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Содействует гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовки, укреплению здоровья учащихся; создание потребности к систематическим занятиям физкультурой; подготовка и выполнение нормативов комплекса физической подготовленности.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают навыки судейства игр по футболу и мини-футболу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини-футболу (футзалу).

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным

планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Учащиеся группы получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футзала.

**Адресат программы:** принимаются как мальчики, так и девочки 7-13 лет, преимущественно из числа обучающихся ГБОУ СОШ № 653, демонстрирующих интерес к футболу.

**Цель:** разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основным принципом работы на учебно-тренировочном этапе должна быть универсальность подготовки занимающихся с переходом к игровой специализации (по амплуа). При этом на данном этапе начальной специализации решаются следующие **задачи:**

*Обучающие задачи:*

- совершенствовать технику игры в мини-футбол;
- сформировать специальные понятия по мини-футболу;
- познакомить с историей мини-футбола и правилами игры.

*Развивающие задачи:*

- развивать внимание, мышление, умения ориентироваться в простран-

стве.

*Воспитательные задачи:*

- воспитать стойкий интерес к игре в мини-футбол;
- воспитать спортивно волевые качества;
- воспитать черты спортивного характера.

Наряду с общими задачами каждый год обучения предусматривает свои задачи, а занятия проводятся с учётом пола и возраста занимающихся. В соответствии с этим подбираются средства и методы обучения.

**Задачи 1 года обучения:**

*Обучающие:*

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол;
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

*Развивающие:*

- укрепить здоровье и закалять организм;
- обеспечить всестороннюю физическую подготовленность с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

*Воспитательные:*

- воспитать у школьников трудолюбие, дисциплинированность, сознательность, активность;
- привить интерес к систематическим занятиям футболом.

**Задачи 2 года обучения:**

*Обучающие:*

- овладеть основным арсеналом технических приемов игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды;
- определить игровые наклонности юных футболистов (с учетом желания самого спортсмена выполнять функции вратаря, защитника, полузащитника или нападающего);

- изучить начальные сведения о самоконтроле, ознакомление с
- тактическими схемами ведения игры;
- обучить элементарным навыкам судейства.

*Развивающие:*

- совершенствовать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;
- укрепить здоровье средствами закаливания.

*Воспитательные:*

- воспитать умение заниматься самостоятельно (выполнять упражнения по физподготовке и индивидуальной технике владения мячом).

**Условия реализации программы:**

Программа «Мини-футбол» предназначена для всех желающих в возрасте от 7 до 13 лет. Срок реализации Программы – 2 года.

- 1 год обучения (7-11 лет) – три раза в неделю по одному часу (108 часов)
- 2 год обучения (8-12 лет) – три раза в неделю по одному часу (108 часов)

**Материально-техническое и ресурсное обеспечение программы:**

- футбольные мячи – 20
- набивные мячи – 15
- скакалки – 20
- гимнастические маты – 20
- гимнастические скамейки
- шведская стенка – 15 пролетов
- ворота – 2
- свисток – 2
- Фишки – 30
- баскетбольная корзина, сетки – 2-4

**Форма организации детей:**

- групповая

#### **Формы проведения занятий:**

- учебно-тренировочные
- контрольно-испытательные
- тесты
- беседы
- соревнования

#### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Наблюдение
- Анкетирование
- Открытое занятие.
- Диагностика результативности развития занимающихся на начальном и заключительных этапах.
- Участие в соревнованиях.

#### **Метапредметные и предметные результаты освоения программы:**

Результаты освоения содержания в/д «Футбол» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в этом направлении.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

#### **Метапредметные результаты освоения физической культуры:**

- 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 (откло-

нящегося) поведения.

- 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.
- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
- 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.

### **Предметные результаты освоения физической культуры:**

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважи-



тельное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Ожидаемые результаты к концу первого года обучения:**

***По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны знать:***

- правила личной гигиены;
- приемы закаливания;
- правильный режим дня юного спортсмена.

***По окончании 1-го года занятий обучающиеся должны уметь:***

- наносить удары по мячу внутренней и внешней частью подъема, внутренней частью стопы, серединой лба;
- останавливать мяч подошвой, внутренней стороной стопы и грудью;
- вести мяч внутренней и внешней частью подъема, внутренней стороной стопы;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч перехватом, выбивать мяч толчком соперника, вбрасывать мяч из положения шага.

**Ожидаемые результаты к концу второго года обучения:**

***По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны знать:***

- значение и содержание самоконтроля;
- причины травм на занятиях по футболу;
- предупреждение травм

**По окончании 2-го года занятий обучающиеся должны уметь:**

- выполнять удары средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- останавливать грудью летящий мяч;
- водить мяч серединой подъема и носком;
- выполнять обманные движения, отбирать мяч в подкате выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывать мяч из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног.

**Демонстрировать физическую подготовленность** по годовому приросту результатов в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях (Приложение 1).

**Итоги реализации программы:** участие в товарищеских играх и соревнованиях, сдача контрольных нормативов и контрольные задания.

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### *Тематический план занятий первого года обучения*

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1			Опрос, анализ
2	Основы знаний	3		-	Беседа, опрос, анализ
2.1.	Развитие футбола в России		1	-	
2.2.	Врачебный контроль		1	-	
2.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		1	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	38	-	38	Наблюдение, анализ, практика
4	Техника игры в футбол	35	1	34	
5	Тактика игры в футбол	19	4	15	Наблюдение, анализ, практика, игра
6	Соревнования по футболу	10	-	10	Беседа, наблюдение, игра
7	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2	Наблюдение, анализ, практика
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	

## **Содержание программы первого года обучения**

### ***Тема №1 Вводное занятие***

*Теория (1 час).* Знакомство с местом занятий (спортивным залом, спортивной площадкой), оборудованием и спортивным инвентарем. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Знакомство занимающихся с историей возникновения футбола.

### ***Тема №2 Основы знаний***

#### ***2.1. Развитие футбола в России.***

*Теория (1 час).* Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров, первенство России среди юношей, финал розыгрыша приза клуба «Кожаный мяч». Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры и футболисты.

#### ***2.2. Врачебный контроль.***

*Теория (1 час).* Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по футболу и их предупреждение.

***2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу.***

*Теория (1 час).* Изучение правил игры и пояснений к ней. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

### ***Тема №3 Общая и специальная физическая подготовка***

*Практика (38 часов).* Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (2-3 кг.), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (баскетбол,

ручной мяч), плавание, специальные упражнения для развития быстроты, упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

#### ***Тема №4 Техника игры в футбол***

*Теория (1 час).* Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения. Эффективность применения в конкретных игровых условиях.

*Практика (34 часа).* Выполнение технических приемов: удары по мячу средней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу, внутренней и внешней частью стопы, удар носком, пяткой, удар боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега; остановки грудью летящего мяча; ведение мяча серединой подъема и носком; обманные движения (скрещивание), отбор мяча в подкате - выбиванием и останавливая мяч ногой, вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Техническая игра вратаря: ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча, отбивание ладонями, пальцами рук, перевод мяча через перекладину ворот ладонями; броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

#### ***Тема №5 Тактика игры в футбол***

*Теория (4 часа).* Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1-4-3-3. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, комбинированная оборона, страховка. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

*Практика (15 часов).* Упражнения для развития умения «видеть поле».

### **Тема №6 Соревнования по футболу**

*Практика (10 часов).* Участие в товарищеских и календарных играх на первенство школы, района.

### **Тема №7 Выполнение контрольных упражнений.**

*Практика (2 часа).* Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1).

### *Тематический план занятий второго года обучения*

№	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1			Опрос, анализ
2	Основы знаний	4		-	Беседа, опрос, анализ
2.1.	Развитие футбола в России		1	-	
2.2.	Врачебный контроль		1	-	
2.3.	Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу		2	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	32	-	32	Наблюдение, анализ, практика
4	Техника игры в футбол	36	1	35	
5	Тактика игры в футбол	23	4	19	Наблюдение, анализ, практика, игра
6	Соревнования по футболу	10	-	10	Беседа, наблюдение, игра
7	Выполнение контрольных упражнений	2	-	2	Наблюдение, анализ, практика
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>9</b>	<b>99</b>	

### **Содержание программы второго года обучения**

#### **Тема №1 Вводное занятие**

*Теория (1 час).* Правила техники безопасности. Правила работы с футбольным инвентарем и другим спортивным оборудованием в спортивном зале. Знакомство занимающихся с историей возникновения футбола.

## ***Тема №2 Основы знаний***

### ***2.1 Развитие футбола в России.***

*Теория (1 час).* Современный футбол и пути дальнейшего развития футбола. ФИФА и УЕФА. Сборная команда России и результаты ее участия в международных соревнованиях.

### ***2.2 Врачебный контроль.***

*Теория (1 час).* Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости.

### ***2.3 Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу***

*Теория (2 часа).* Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях.

## ***Тема №3 Общая и специальная физическая подготовка***

*Практика (32 часа).* Общеразвивающие упражнения без предметов, упражнения с набивным мячом (масса-до 4 кг), акробатические упражнения, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах, подвижные игры (перетягивание каната, «Кто сильнее?», различные эстафеты), спортивные игры (баскетбол, ручной мяч), специальные упражнения для развития быстроты, специальные упражнения для развития ловкости, специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств, специальные упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития быстроты:

- стартовые рывки на 5-10 м по зрительному сигналу из различных положений (сидя, лежа, медленного бега, бега на месте);

- эстафеты с элементами старта;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам;
- бег между стойками, расставленными в расставленных положениях;
- обводка препятствий;
- остановка мяча с последующим рывком в сторону.

Упражнения для скоростно-силовых качеств:

- с высоты 40-60 см с последующим рывком вперед на 7-10 м;
- вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность;
- удары по мячу на дальность.

Упражнения для развития ловкости:

- удержание мяча в воздухе (жонглирование)
- парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями
- подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и др.

#### ***Тема №4 Техника игры в футбол***

*Теория (1 час).* Анализ кинограмм выполнения технических приемов в исполнении лучших игроков России.

*Практика (35 часов).* Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом и прыжке, резаные удары внешней и внутренней частью подъема, откидка мяча внешней частью подъема при ведении, удары на точность, силу и дальность. Удары серединой и боковой частью лба, в прыжке с поворотом налево и направо. Остановка мяча изученными способами с поворотом, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий, остановка опускающегося мяча бедром. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки. Обманные движения (финты). Отбор мяча, толкая соперника плечом. Вбрасывания мяча изученными способами с разбега, вбрасывание на точность и дальность. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот, действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом

соперника, совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на точность и дальность (см. приложение 5).

### ***Тема №5 Тактика игры в футбол***

*Теория (4 часа).* Характеристика игровых действий футболистов при расстановке по схеме 1-4-4-2. Тактика игры в нападении: атака широким фронтом, изменение направления атаки, атакующие действия (комбинации) флангом и по центру, выход футболиста для завершающего удара по воротам. Тактика игры в защите: создание численного преимущества в обороне, взаимостраховка.

Установка на игру: тактический план предстоящей игры, задания отдельным звеньям и игрокам. Разбор проведенной игры: выполнение намеченного тактического плана игры, удачно проведенные тактические комбинации, недостатки в игре, оценка.

*Практика (19 часов).* Учебные и тренировочные игры, совершенствуя командные действия при игре по избранной тактической системе.

Двусторонние матчи с вариантами составов

### ***Тема №6 Соревнования по футболу***

*Практика (10 часов).* Участие в товарищеских и календарных играх на первенство лица, района.

### ***Тема №7 Выполнение контрольных упражнений***

*Практика (2 часа).* Бег 30, бег 300, прыжок в длину и т.д. (см. приложение 1)

**Инструкторская практика** проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с



группой.

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам в конце учебного года с целью выявления уровня физической подготовленности занимающихся:

№	Контрольные упражнения	Класс			
		1	2	3	4
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3	5,2	5,0
2	Бег 300 м (с)	72	61	59	57
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150	1300	1350
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160	165	168
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5	6,3	6,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35	42	45
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10	12	15
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4	5	7
9	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,7	11,3	11,0

## Методическое обеспечение образовательной программы по футболу

Раздел	Форма занятий	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
Основы знаний	беседы	литература по теме	Наглядные пособия	
Общая физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование.	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; -резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	Контрольные нормативы по ОФП
Специальная физическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование;	- литература по теме; - слайды; - карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастические скамейки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; -резиновые амортизаторы; - перекладины; - мячи; - медболы.	Контрольные нормативы по СФП
Техническая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- футбольные мячи - ворота	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра; - помощь в судействе.
Тактическая подготовка	Практикум: - занятие поточным методом; - круговая тренировка; - занятие фронтальным методом; - работа по станциям; - самостоятельные занятия; - тестирование; - турнир.	- литература по теме; - слайды; - видеоматериалы; - карточки с заданием.	- волейбольные мячи; - волейбольная сетка; - резиновая лента	- контрольные нормативы; - учебно-тренировочная игра;
Контрольные испытания	Практикум: - самостоятельные занятия; - тестирование;	- карточки с заданием.	- скакалки; - гимнастическая стенка; - гимнастические маты; - перекладины; - мячи; - медболы	- контрольные нормативы; - помощь в судействе.

## **Список литературы:**

### ***Рекомендуемая литература для преподавателей:***

1. Андреев С.М., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Москва «Издательство Советский спорт» 2006 г.
2. Кузьменко Г., Психолого-педагогические основы спортивной подготовки детей 9-12 лет. Москва «Издательство Советский спорт» 2008 г.
3. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции». Москва «Просвещение» 1986 г.
4. Мутко В.Я., Андреев С.М., Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех. Москва «Издательство Советский спорт» 2007 г.
5. Ячменев В.Д., Абрамов Э.Н. Законодательное и нормативное регулирование деятельности образовательных учреждений в сфере охраны здоровья
6. Психолого-педагогическая диагностика: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Под редакцией Левченко И.Ю., Забрамной С.Д. Москва, Издательский центр «Академия», 2003 г.
7. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980. - 255 с. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А.

### ***Рекомендуемая литература для детей и родителей:***

1. Журналы «Физкультура и спорт», «Физическая культура в школе».
2. Учебники «Физическая культура» 8-9 классы. Авторы: Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях. Москва Просвещение, 1997 г.
3. Учебники «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов» Авторы: В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Москва Просвещение, 1997 г.
4. Газеты «Советский спорт», «Спорт экспресс», «Наш футбол», «Европейский футбол».

**Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	уровень		
				низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	7	7.5	7.3-6.2	5.6
			8	7.1	7.0-6.0	5.4
			9	6.8	6.7-5.7	5.1
			10	6.6	6.5-5.6	5.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	7	11.2	10.8-10.3	9.9
			8	10.4	10.0-9.5	9.1
			9	10.2	9.9-9.3	8.8
			10	9.9	9.5-9.0	8.6
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	7	100	115-135	155
			8	110	125-145	165
			9	120	130-150	175
			10	130	140-160	185
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7	1	3-5	9
			8	1	3-5	7.5
			9	1	3-5	7.5
			10	2	4-6	8.5
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	7	1	2-3	4
			8	1	2-3	4
			9	1	3-4	5
			10	1	3-4	5
		7				
		8				
		9				
		10				

**Ожидаемые результаты обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения	Результат
<b>Техническая подготовка</b>		
4.	Поддачи и их прием, ударов	6
5.	Жонглирование мячом, раз	10
6.	Прием мяча внутренней стороной стопы (правой/левой ноги)	+
7.	Прием мяча подошвой (правой/левой ноги)	+
8.	Передача мяча внутренней стороной стопы	+
<b>Специальная физическая подготовка</b>		
9.	Бег 30 м с мячом в ногах (касание мяча на каждый шаг), (сек)	6
10.	Удары ногой по мячу на дальность (сумма ударов с правой и левой ноги, м)	35
11	Вбрасывание мяча руками из-за головы на дальность руками (м)	12

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	1
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	1
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	1
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	1
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	1
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	1
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.		Подвижные игры.	1
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	1
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	1
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	1
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1

26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	1
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
36.		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	1
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	1
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	1
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	1
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50.		Товарищеская игра	1
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различ-	1

		ных положений.	
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65.		Прием мяча различными частями тела.	1
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
68.		Двусторонняя учебная игра.	1
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	1
73.		Двусторонняя учебная игра.	1
74.		Двусторонняя учебная игра.	1
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1