

Комитет по образованию администрации г. Мурманска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Мурманска
«Гимназия № 1»

Принята на заседании научно-методического совета МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» Протокол № 3 от «25» мая 2021 г.	Утверждаю:  Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» Чистякова М.А./ Приказ от «01» сентября 2021 г. № 355
---	--

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

Возраст обучающихся: 11-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Бацманов Д.А.,
педагог дополнительного образования

г. Мурманск

2021 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта с учетом Федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Футбол» и к срокам обучения по этим программам (утверждены приказом Минспорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147), а также нормативных документов:

1. Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Устав МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, составлена с учетом рекомендаций ведущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Уровень освоения содержания программы: **стартовый.**

Программа реализуется для учащихся МБОУ г. Мурманска «Гимназия №1».

1.1. Актуальность

Футбол - самый массовый, самый зрелищный из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах, где готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол - это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем.

Успешность обучению футболу прежде всего обусловлена адекватностью программы обучения, средств и методов, которые использует преподаватель, возрастным и индивидуальным особенностям воспитанников. Возрастные, половые и индивидуальные различия ребёнка являются важнейшими причинами, которые определяют эффективность освоения отдельных элементов и приёмов техники футбола.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, также она обращена к сложным подросткам.

1.2. Педагогическая целесообразность

Мини-футбол предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности игроков, им необходимо преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться. Данная программа адаптирована для обучения детей и подростков как дополнительные занятия во внеурочное время.

Программа «Мини-футбол» не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки. Определяющей формой организации образовательного процесса по данной программе является секционные, практические занятия и выездные мероприятия.

Главная задача педагога дать учащимся основы владения мячом, тактики и техники мини-футбола. Образовательный процесс строится так, чтобы учащиеся могли применить теоретические знания на практике, участвуя в соревнованиях.

1.3. Цель.

Цель программы – достижение воспитанниками высокого уровня образованности в плане истории и развития футбола, гармоничное развитие физических и духовных сил подрастающего поколения, всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;

7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. применение изученных тактических приемов;
11. повышение результативности участия в городских соревнованиях школьников.

1.4. Задачи.

Задачи программы:

- Создание условий для развития личности ребёнка;
- Развитие мотивации юного футболиста к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребёнка и подростка;
- Приобщение обучающихся к достижениям мировой культуры, российским традициям, национальным особенностям региона;
- Укрепление психического и физического здоровья;
- Создание условий для профессионального самоопределения и творческой самореализации юного спортсмена;
- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
 - Общефизические упражнения
 - Специальные физические упражнения
 - Игровая практика.

Образовательные задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о 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;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Коррекционные:

- комплексное воздействие на учащихся с целью коррекции мышления, речи, памяти, восприятия и внимания;
- формирование и развитие положительных мотивов в спортивной деятельности;
- осуществление индивидуального и дифференцированного подхода к учащимся.
- использование охранительно-педагогических мероприятий и подходов;
- изучение и учет сохранных, незатронутых функций, опора на них.

1.5. Условия набора.

Адресат программы: учащиеся среднего школьного возраста (11-15 лет).

Наполняемость учебной группы: 10-13 человек.

Условия набора: в группы принимаются учащиеся, имеющие желание заниматься данным видом спорта. Набор детей осуществляется при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

Условия добора: при наличии свободных мест могут быть дозачислены учащиеся на основании вводной диагностики и при наличии медицинской справки о состоянии здоровья воспитанника.

1.6. Срок реализации программы

Объем и срок освоения программы: срок реализации программы - 1 год, общее количество учебных часов по программе – 136 ч, 2 раза в неделю по 2 часа.

Форма обучения: очная.

1.7. Ожидаемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)

В результате изучения программы «Мини-футбол» воспитанниками должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты (отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса):

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения;
- готовность и способность к саморазвитию и самообучению;
- готовность к личностному самоопределению;
- уважительное отношение к иному мнению;
- овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;
- этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;
- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты (уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности):

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- самостоятельно оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты (характеризуют умение и опыт воспитанников, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Мини-футбол»):

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

1.8. Способы определения результативности

Эффективность программы основывается на результатах обучения, которые проявляются в ходе контроля качества знаний, умений и навыков обучающихся.

Основными формами подведения итогов реализации программы являются тестирование и самоанализ воспитанниками своих достижений и результатов.

Оцениваются знания, умения и навыки воспитанников по 3-бальной системе: минимальной, общий, продвинутой уровни усвоения знаний и сформированности умений и навыков.

В течение года воспитанник принимает участие в соревнованиях разного уровня, что позволяет ему увидеть свои достижения в сравнении с другими спортсменами.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6 ч			
1.1	Физическая культура и спорт в России		1 ч		Тестовые задания
1.2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом		1 ч		Опрос
1.3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека		1 ч		Опрос, контрольные испытания
1.4	Гигиена, закаливание, режим питания.		1 ч		Беседа, опрос
1.5	Правила игры		1 ч		Объяснение
1.6	Оборудование и инвентарь		1 ч		
2	Общая физическая подготовка	32 ч			
2.2	Выносливость			7 ч	Тестирование, контрольные
2.3	Силовые способности			7 ч	
2.4	Быстрота			7 ч	
2.5	Гибкость			7 ч	

2.6	Ловкость			4 ч	испытания
3	Техническая подготовка	44 ч			
3.1	Техника защиты			4 ч	Наблюдение тестирование
3.2	Техника нападения			4 ч	
3.3	Техника игры			36 ч	Игры, соревнования
4	Тактическая подготовка	14 ч			
4.1	Тактика защиты			7 ч	Наблюдение , опрос, контрольные испытания
4.2	Тактика нападения			7 ч	
5	Игровая подготовка	32 ч			
5.1	Учебная игра			22 ч	Игры, соревнования
5.2	Спортивные игры			10 ч	
6	Контрольные игры и соревнования	8 ч	1 ч	7 ч	Соревнования, товарищеские встречи
	Всего:	136 ч	7 ч	129 ч	

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

I раздел. Теоретическая подготовка.

Теория: Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат и Кубок России, «Юность», чемпионаты Европы и мира). Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Понятие о спортивной

технике, стратегии, системе, тактике и стиле игры, понятие «зона», «персональная опека», «финты» и т.д. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной и нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы. Органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических и достижения высоких спортивных результатов. Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. 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: -

II раздел. Общая физическая подготовка.

Теория: -

Практика: Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком. Перемещения в стойке приставными шагами спиной вперед. Ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Бег «змейкой», «восьмеркой». Бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

III раздел. Техническая подготовка.

Теория: -

Практика: Удары по неподвижному и катящему мячу внутренней стороной и средней частью подъема. Удары по катящему мячу носком, серединой лба (по летящему мячу). Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Остановка мяча грудью. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Передача мяча партнеру. Ловля низколетящего мяча вратарем.

IV раздел. Тактическая подготовка.

Теория: -

Практика: Ведение мяча по прямой с изменением направления движения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Ведение мяча по прямой с изменением скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча по прямой с изменением направления движений и скорости ведения с активным сопротивлением защитника. Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам.

V раздел. Игровая подготовка.

Теория: -

Практика: Зонная защита. Персональная защита. Смешанная защита. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите – индивидуальные, групповые и командные действия. Вырывание, отбивание, вбрасывание и выбивание мяча. Игра вратаря – при ловле низких, полуввысоких, высоких мячей. Перехват мяча. Расстановка игроков на поле. Тактика свободного нападения. Тактические действия линий обороны и атаки. Позиционное нападение без изменения позиций игроков. Позиционное нападение с изменением позиций игроков. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Отличительные особенности в тактике от других спортивных игр (волейбол, баскетбол).

VI раздел. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Основные правила соревнований по футболу.

Практика: Судейство игр. Эстафеты с элементами футбола.

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарно учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теоретическая подготовка	1	Инструктаж по ТБ. Физическая культура и спорт в	Спортивный зал	Тестовые задания

				ка		России.		
2	Се ня брь			Теоретич еская подготов ка	1	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом.		Опрос
3	Се ня брь			Теоретич еская подготов ка	1	Краткие сведения о функционал ьных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.	Спортив ный зал	Опрос, контрольные испытания
4	Се ня брь			Теоретич еская подготов ка	1	Гигиена, закаливание, режим питания.	Спортив ный зал	Беседа, опрос
5	Се ня брь			Теоретич еская подготов ка	1	Правила игры.	Спортив ный зал	Объяснение
6	Се ня брь			Теоретич еская подготов ка	1	Оборудован ие и инвентарь.	Спортив ный зал	
7- 10	Се ня брь			Общая физическ ая подготов ка	4	Приседания с отягощением . Выпрыгиван ия.	Спортив ный зал	Тестирование, контрольные испытания
11- 14	Се ня брь			Общая физическ ая подготов ка	4	Физ. подготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	Спортив ный зал	Тестирование, контрольные испытания
15- 18	Се ня брь			Общая физическ ая	4	Физ. подготовка. Бег, прыжки	Спортив ный зал	Тестирование, контрольные

	- октябрь			подготовка		по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		испытания
19-22	Октябрь			Общая физическая подготовка	4	Физ. подготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	Спортивный зал	Тестирование, контрольные испытания
23-26	Октябрь			Общая физическая подготовка	4	Физ. подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	Спортивный зал	Тестирование, контрольные испытания
27-30	Октябрь			Общая физическая подготовка	4	Физ. подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	Спортивный зал	Тестирование, контрольные испытания
31-34	Октябрь-ноябрь			Общая физическая подготовка	4	Физ. подготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	Спортивный зал	Тестирование, контрольные испытания
35-38	Ноябрь			Общая физическая подготовка	4	Физ. подготовка. Челночный бег, удары по воротам, футбол.	Спортивный зал	Тестирование, контрольные испытания
39-42	Ноябрь			Общая физическая подготовка	4	Техника защиты.	Спортивный зал	Наблюдения, тестирования
43-46	Ноябрь			Общая физическая	4	Техника нападения.	Спортивный зал	Наблюдения, тестирования

				подготов ка				
47-48	Но ябрь			Техничес кая подготов ка	2	Отработка техники передвижени я и владения мячом: остановка прием мяча.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, Наблюдение, игры
49-50	Де кабрь			Техничес кая подготов ка	2	Передвижен ие спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
51-52	Де кабрь			Техничес кая подготов ка	2	Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
53-54	Де кабрь			Техничес кая подготов ка	2	Подвижные игры.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
55-56	Де кабрь			Техничес кая подготов ка	2	Обучение ударом по неподвижно му мячу, чеканка мяча.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
57-58	Де кабрь			Техничес кая подготов ка	2	Подтягивани е, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
59-60	Де кабрь			Техничес кая подготов	2	Отработка ударов по мячу из различных	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры

				ка		положений, комбинации ударов.		
61-62	Декабрь			Техническая подготовка	2	Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
63-64	Декабрь			Техническая подготовка	2	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
65-66	Январь			Техническая подготовка	2	Товарищеская игра.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
67-68	Январь			Техническая подготовка	2	Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
69-70	Январь			Техническая подготовка	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
71-72	Январь			Техническая подготовка	2	Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону — рывок с мячом в другую	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры

						сторону.		
73-74	Январь			Техническая подготовка	2	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
75-76	Январь			Техническая подготовка	2	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
77-82	Февраль			Техническая подготовка	6	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры
83-87	Февраль			Тактическая подготовка	5	Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование, опрос
88-89	Февраль			Тактическая подготовка	2	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование, опрос
90-96	Февраль-март			Тактическая подготовка	7	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование, опрос

				ка		положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.		
97-98	Ма рт			Игровая подготовка	2	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Спортивный зал	Игры, тестирование, контрольные испытания
99-100	Ма рт			Игровая подготовка	2	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.	Спортивный зал	Игры, тестирование, контрольные испытания
101	Ма рт			Игровая подготовка	1	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Спортивный зал	Игры, тестирование, контрольные испытания
102	Ма рт			Игровая подготовка	1	Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные	Спортивный зал	Игры, тестирование, контрольные испытания

						тактические действия в нападении и защите.		
10 3	Ма рт			Игровая подготов ка	1	Полоса препятствий, удары по неподвижно му мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спортив ный зал	Игры, тестирование, кон трольные испытания
10 4	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Спортив ный зал	Игры, тестирование, кон трольные испытания
10 5	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Специальны е упражнения. Чеканка мяча.	Спортив ный зал	Игры, тестирование, кон трольные испытания
10 6	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Спортив ный зал	Игры, тестирование, кон трольные испытания
10 7	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спортив ный зал	Игры, тестирование, кон трольные испытания
10 8	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом.	Спортив ный зал	Игры, тестирование, кон трольные испытания

						Двусторонняя учебная игра.		
10 9	Апрель			Игровая подготовка	1	В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника перехватом, выбиванием, толчком плеча.	Спортивный зал	Игры, тестирование, контрольные испытания
11 0	Апрель			Тактическая подготовка	1	Вратарь: Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара.	Спортивный зал	Тестирование, опрос, игра
11 1	Апрель			Игровая подготовка	1	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Спортивный зал	Игры, товарищеские встречи
11 2	Апрель			Игровая подготовка	1	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Игры, товарищеские встречи
11 3	Апрель			Игровая подготовка	1	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спортивный зал	Наблюдение, тестирование
11 4	Апрель			Игровая подготовка	1	Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью	Спортивный зал	Контрольные испытания, игры

						подъема.		
11 5	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствия ми.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
11 6	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Ввод мяча вратарем рукой, чсканка мяча, квадрат.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
11 7	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
11 8	Ап рел ь			Игровая подготов ка	1	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
11 9	Ма й			Игровая подготов ка	1	Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
12 0	Ма й			Игровая подготов ка	1	Игра на опережение, старты из различных положений.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
12 1	Ма й			Тактичес кая подготов ка	1	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двустороння я учебная игра.	Спортив ный зал	Наблюдение, опрос, тест- задания
12 2	Ма й			Тактичес кая	1	Общеразвив ающие	Спортив	Наблюдение,

				подготов ка		упражнения без предметов, силовая подготовка.	ный зал	опрос, тест
12 3	Ма й			Тактичес кая подготов ка	1	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Спортив ный зал	Наблюдение, опрос, тест
12 4	Ма й			Игровая подготов ка	1	Игры, развивающи е физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
12 5	Ма й			Игровая подготов ка	1	Развитие координацио нных способносте й. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двустороння я игра.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
12 6	Ма й			Игровая подготов ка	1	Прием мяча различными частями тела.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
12 7	Ма й			Игровая подготов ка	1	Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающему ся партнеру.	Спортив ный зал	Контрольные испытания, игры
12 8	Ма й			Игровая подготов ка, контроль ные игры и соревнов ания	1	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Спортив ный зал	Игры, товарищеские встречи, соревнования
12 9- 13	Ма й			Контроль ные игры	2	Двустороння я учебная игра.	Спортив ный зал	Игры, товарищеские

0				и соревнования				встречи, соревнования
13 1- 13 3	Ма й			Контроль ные игры и соревнования	3	Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Игры, товарищеские встречи, соревнования
13 4- 13 6	Ма й			Контроль ные игры и соревнования	3	Двусторонняя учебная игра.	Спортивный зал	Игры, товарищеские встречи, соревнования

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Футбольное поле с искусственным покрытием (или спортивный зал).
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр).
- Комплект футбольных мячей (на команду).
- Футбольные ворота.
- Воротные сетки.
- Компрессор для накачки мячей.
- Стойки и «пирамиды» для обводки.
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе.
- Правила соревнований по футболу.

1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Андреев, С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев. – Советский спорт, 2006. – 224 с. – ISBN 5-9718-0106-6.
2. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Ю.В. Верхошанский. - Спорт, 2020. – 184 с. – ISBN 978-5-906132-48-2.

3. Осипов, С.В. Футбол. История, теория и методика обучения / С.В. Осипов. – Советский спорт, 2021. – 92 с. – ISBN 978-5-00129-144-2.
4. Лях, В.И. Координационная тренировка в футболе / В.И. Лях. – Советский спорт, 2010. – 216 с. – ISBN 978-5-9718-0443-7.
5. Голомазов, С.В. Теория и методика футбола. Том 1. Техника игры / Голомазов С.В. – Дивизион, 2008. – 476 с. – ISBN 978-5-98724-050-2.

Список литературы для детей

1. Коробейник, А.В. Футбол. Самоучитель игры / Коробейник А.В. – Феникс, 2000. – 320 с. – ISBN 5-222-01351-0.
2. Мукиан, М. Всё о тренировке юного футболиста / Мукиан М. – Астрель, АСТ, 2008. – 238 с. – ISBN 978-5-17-039877-5, 978-5-271-14994-8, 1-59257-057-7.
3. Швыков, И.А. Футбол в школе / Швыков И.А. – Олимпия Пресс, Терра Спорт, 2002. – 144 с. – ISBN 5-93127-163-5.

Список литературы для родителей

1. Мукиан, М. Всё о тренировке юного футболиста / Мукиан М. – Астрель, АСТ, 2008. – 238 с. – ISBN 978-5-17-039877-5, 978-5-271-14994-8, 1-59257-057-7.
2. Швыков, И.А. Футбол в школе / Швыков И.А. – Олимпия Пресс, Терра Спорт, 2002. – 144 с. – ISBN 5-93127-163-5.