

Государственное казенное общеобразовательное учреждение
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей
«Эммаусская школа-интернат»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГКОУ «Эммаусская школа-интернат»



/С.Б. Зимин/

Приказ №75-од
от 30.08.2024г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
(ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ)
МИНИ-ФУТБОЛ

Возраст обучающихся: 3 – 9 класс

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Завальнюк Сергей Александрович
педагог дополнительного образования

Тверская область
Калининский район
н.п. Эммаусская школа-интернат
2024 г.

Содержание

№ раздела	Наименование раздела программы	Стр.
1.	Пояснительная записка	3
2.	Цели и задачи программы	4
3.	Условия реализации программы	5
4.	Ожидаемые результаты	5
5.	Учебно-тематический план	7
6.	Содержание программы	10
7.	Формы и методы реализации программы	62
8.	Учебно-методическое обеспечение	63
9.	Список необходимого оборудования	64
10.	Список литературы и интернет-ресурсов	65
11.	Приложения	67

1. Пояснительная записка

Программа по футболу имеет физкультурно-спортивную направленность, разработана на основе закономерностей принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных секций в отделении дополнительного образования детей. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, методические разработки специалистов других спортивных игр. Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей мальчиков и девочек, занимающихся в группах. Возраст учащихся группы 9 -16 лет.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная рабочая программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Актуальность реализуемой программы заключается в популярности игры футбол, в доступности зрелищности, что делает его прекрасным средством для привлечения к постоянным занятиям физической культуры воспитанников. Футбол является эффективным средством физического воспитания. Занятия футболом способствуют разностороннему комплексному воздействию на органы и системы организма подростков. Укрепляет и повышает уровень их функционирования, обеспечивает эффективное развитие физических качеств, формирует двигательные навыки. Спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на занимающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

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

Новизна программы. Реализация программы предусматривает большую воспитательную работу, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку воспитанников с первого года обучения. По ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Данная программа предполагает 3 года обучения:

1 год обучения – 222 часа

2 год обучения – 222 часа

3 год обучения – 222 часа

Учебные занятия проводятся:

1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю.

2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю.

3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа, всего 6 часов в неделю.

2. Цели и задачи программы

Цель: Укрепление здоровья воспитанников, совершенствование двигательных и морально-волевых качеств, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи.

Образовательные:

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

Развивающие:

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

Воспитательные:

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

Валеологические:

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

Мотивационные:

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

3. Условия реализации программы

Программа предназначена для реализации с детьми в возрасте 9-16 лет. Формирование учебных групп осуществляется как из вновь зачисляемых в футбольную секцию, так и из обучающихся в ней на основе свободного набора при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья ребенка и допуска врача к занятиям.

Возрастной состав группы смешанный, допускается дополнительный набор обучающихся на второй, третий год обучения по результатам тестирования. Количество учащихся в группе составляет:

- 1 год обучения – 12 человек;
- 2 год обучения – 12 человек;
- 3 год обучения – 12 человек.

Программа делится на три этапа.

Первый год обучения.

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

Второй год обучения.

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

Третий год обучения.

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

4. Ожидаемые результаты

Первый год обучения.

Воспитанники должны:

Знать:

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

Уметь:

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

Второй год обучения.

Воспитанники должны:

Знать:

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

Уметь:

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

Третий год обучения.

Воспитанники должны:

Знать:

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

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

5. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1-ый год обучения				
1.	Введение	6	4	2
1.1	Комплектование группы.	2	-	2
1.2	Физическая культура и спорт в России.	4	4	-
2.	Общефизическая подготовка	48	8	40
2.1	Строевые упражнения	12	2	10
2.2	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	12	2	10
2.3	Спортивные и подвижные игры.	12	2	10
2.4	Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.	12	2	10
3.	Специальная физическая подготовка	56	9	47
3.1	Упражнения для развития скоростных качеств.	14	2	12
3.2	Упражнения для развития гибкости.	12	2	10
3.3	Упражнения для развития силовых качеств.	12	2	10
3.4	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	12	2	10
3.5	Упражнения со скакалкой.	6	1	5
4.	Техническая подготовка	66	12	54
4.1	Техника владения мячом.	10	2	8
4.2	Техника ведения мяча.	12	2	10
4.3	Овладение техникой ударов по мячу.	8	1	7
4.4	Нападающие удары, удары-передачи мяча.	12	2	10

4.5	«Связки» технических приемов.	6	1	5
4.6	Обманные движения (финты).	10	2	8
4.7	Техника вратаря.	8	2	6
5.	Тактическая подготовка	26	4	22
5.1	Тактика приемов, передач и перехвата мяча.	6	1	5
5.2	Тактика защиты.	8	1	7
5.3	Тактика нападения.	6	1	5
5.4	Тактика вратаря.	6	1	5
6.	Правила игры	4	4	-
7.	Психологическая подготовка	4	2	2
7.1	Способы регуляции психического состояния.	2	2	-
7.2	Упражнения на релаксацию.	2	-	2
8.	Соревнования	8	-	8
9.	Итоговое занятие	4	-	4
	Итого:	222	43	179
2-ой год обучения				
1.	Введение	6	4	2
1.1	Комплектование группы.	2	-	2
1.2	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-
1.3	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	2	-
2.	Общефизическая подготовка	36	5	31
2.1	Акробатические упражнения	7	1	6
2.2	Легкоатлетические упражнения	8	1	7
2.3	Спортивные и подвижные игры	8	1	7
2.4	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	8	1	7
2.5	Комплексные упражнения с мячами разного размера.	5	1	4
3.	Специальная физическая подготовка	42	5	37
3.1	Упражнения для развития скоростных качеств.	10	1	9
3.2	Упражнения для развития гибкости.	8	1	7
3.3	Упражнения для развития силовых качеств.	10	1	9
3.4	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	8	1	7
3.5	Упражнения со скакалкой.	6	1	5
4.	Техническая подготовка	56	6	50
4.1	Техника удара по мячу с полулета.	10	1	9
4.2	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	10	1	9
4.3	Обучение техники остановки мяча бедром.	8	1	7
4.4	Техника обманных движений (финтов).	10	1	9
4.5	Овладение приемами «Вбрасывания мяча».	10	1	9
4.6	Техника вратаря.	8	1	7
5.	Тактическая подготовка	56	4	52
5.1	Тактика приемов, передач и перехвата мяча.	14	1	4
5.2	Тактика защиты.	14	1	4
5.3	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»	14	1	4
5.4	Тактика вратаря.	14	1	4

6.	Правила игры	6	4	2
7.	Психологическая подготовка	8	4	4
7.1	Способы регуляции психического состояния.	4	2	2
7.2	Упражнения на релаксацию.	4	2	2
8.	Соревнования	10	2	8
9.	Итоговое занятие	2	1	1
	Итого:	222	35	187
3-ий год обучения				
1.	Введение	4	3	1
1.1	Вводное занятие	1	-	1
1.2	Спорт в России	1	1	-
1.3	Личная гигиена	2	2	-
2.	Общефизическая подготовка	50	6	44
2.1	Акробатические упражнения.	8	1	7
2.2	Легкоатлетические упражнения.	8	1	7
2.3	Спортивные и подвижные игры.	8	1	7
2.4	Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.	9	1	8
2.5	Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.	9	1	8
2.6	Комплексные упражнения с мячами разного размера.	8	1	7
3.	Специальная физическая подготовка	50	5	45
3.1	Упражнения для развития скоростных качеств.	10	1	9
3.2	Упражнения для развития гибкости.	10	1	9
3.3	Упражнения для развития силовых качеств.	10	1	9
3.4	Упражнения, направленные на развитие выносливости.	10	1	9
3.5	Упражнения со скакалкой.	10	1	9
4.	Техническая подготовка	50	6	44
4.1	Техника удара по мячу с полукета.	9	1	8
4.2	Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)	8	1	7
4.3	Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом).	9	1	8
4.4	Техника обманных движений (финтов).	8	1	7
4.5	Техника выполнения элементов «вбрасывания мяча».	8	1	7
4.6	Техника вратаря.	8	1	7
5.	Тактическая подготовка	30	4	26
5.1	Тактика приемов, передач и перехвата мяча	7	1	6
5.2	Тактика защиты	7	1	6
5.3	Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»	7	1	6
5.4	Тактика вратаря.	9	1	8
6.	Правила игры	6	4	2
7.	Психологическая подготовка	12	4	8
7.1	Способы регуляции психического состояния.	4	4	-
7.2	Упражнения на релаксацию. Упражнения на достижение ОБС. Аутогенная тренировка.	4	-	4
7.3	Контроль психическое состояние во время		-	

	тренировок и соревнований;	4		4
8.	Соревнования	18	6	12
8.1	Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.	4	2	2
8.2	Участие в соревнованиях разного уровня.	14	4	10
9.	Итоговое занятие	2	-	2
	Итого:	222	38	184
	Итого:	666	116	550

6. Содержание программы.

Содержание программы 1 года обучения

1. Введение.

1.1 Комплектование группы.

Практика: Комплектование группы производится путем посещения классов и групп, информированием воспитанников о формировании секции по футболу, перспектив обучения. Привлекается наглядный материал в виде фотоальбомов, в виде дипломов, грамот, вымпелов. По возможности проводится электронная презентация.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: История возникновения и развития футбола. Гигиенические требования в футболе. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние физических упражнений на организм. Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена. Правила безопасности при проведении занятий по футболу

2. Общефизическая подготовка.

2.1 Строевые упражнения.

Теория: Значение общефизической подготовки в футболе. Юные футболисты должны освоить понятия строй, шеренга, колонна, фланги, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, а также команды для управления этими элементами строевых упражнений.

Практика: Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Ходьба строем, перестроение из одной шеренги в две и четыре, из колонны по одному в колонну по два. Изменение направлений движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

2.2 Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.

Практика: Обычная ходьба, руки в стороны. Спина прямая. Вытягивать носок. Ходьба боком приставными шагами, руки на пояс. Ноги широко не ставить. Для усложнения упражнение выполняют на носках. Ходьба спиной, руки в стороны. Стопы разворачивать наружу.

2.3 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила проведения игр.

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

2.4 Координация в прыжках, и в прыжках в сочетании с бегом.

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Прыжковые упражнения «многоскоки», выполняемые на коротких отрезках (не более 10–12 м) с высокой частотой и скоростью; упражнения с сопротивлением партнера, бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой (угол наклона не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м), броски мячей с максимальной скоростью.

3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

Практика: Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа, быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, оставляет его для удара партнеру. То же – в парах, с имитацией отбора мяча вторым футболистом. То же, но с реальными попытками отбора мяча; удар из заданной зоны наносит футболист, владеющий мячом.

Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке или хаотично.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 м. с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

3.2 Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3 Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5 Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений.

Упражнение:

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед, отталкиваясь двумя ногами.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади в скрестном положении; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади в скрестном положении; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. Техническая подготовка.

4.1 Техника владения мячом.

Теория: Значение технического мастерства в футболе.

Практика: Перекатывание мяча подошвой в движении, поочередно обеими ногами; далее – катить мяч подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

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

Перекатывание мяча назад и вперед как подошвой, так и подъемом, поочередно меняя ноги.

Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии.

Перемещение мяча назад подошвой, затем вперед подъемом, остановка мяча подошвой той же стопы, заступает за него, поворот и ведение его подъемом той же стопы в другом направлении. В этом задании обращать внимание на качество выполнения каждого элемента и скорость перехода от одного элемента к другому.

«Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. После этого – смена направления движения и «увод» мяча внутренней стороной стопы.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Ведение мяча правой и левой ногой. Вначале – внутренней стороной подъема правой и левой ноги. Потом – внешней стороной подъема как правой, так и левой ноги.

Удары по маленьким воротам низом внутренней стороной подъема. Для выполнения этого упражнения каждому футболисту на поле ставят сделанные из стоек (конусов, маркеров и

т.п.) индивидуальные ворота шириной в 1 м. Дистанция удара – 5 м, акцент на самые существенные моменты: как подойти (подбежать) к мячу, куда и как ставить опорную ногу, что в этот момент должно происходить с бьющей ногой и т.д.

Движение вперед: поворот мяча носком одной стопы по направлению к другой стопе. После нескольких повторений – продолжение упражнения, только движение мяча вперед осуществляется внутренней частью подъема.

4.2 Техника ведения мяча.

Теория: Основы технической подготовки в футболе. В основе техники ведения мяча лежат легкие удары по мячу разными частями стопы. Именно поэтому оба технических приема изучаются вместе.

Практика: Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Дети движутся по большому треугольнику или четырехугольнику. Они должны катить мяч перед собой внутренней стороной подъема одной ноги и останавливать его стопой другой ноги. При выполнении этого упражнения тренер оценивает расстояние, на которое мяч отлетает от футболиста после удара (толчка) внутренней стороной подъема. Он объясняет детям, что это расстояние должно быть таким, чтобы игрок постоянно контролировал мяч и мог укрыть его от соперника.

Футболисты продолжают движение по треугольнику или четырехугольнику, но теперь они поочередно меняют стопы: ведут мяч внутренней стороной подъема правой ноги – останавливают его стопой левой ноги. Затем ведут мяч внутренней стороной подъема левой ноги – останавливают его стопой правой ноги и т.д.

Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов (стоек)», дистанция – от 5 до 10 м, тренер формирует группы из 4–5 футболистов, продолжительность задания – 5 мин. Число групп должно быть таким, чтобы не было длительного простоя.

Игроки вначале уводят мяч от соперника внешней стороной стопы. После этого они меняют направление движения, делают то же самое внутренней стороной подъема.

Игроки выполняют эти же самые игровые приемы, но в зигзагообразных перемещениях. В этом случае они учатся сочетать «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений.

Покатить мяч вперед подъемом и тянуть мяч назад подошвой, поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении.

То же упражнение, но игрок ведет мяч, быстро передавая его от одной стопы к другой.

Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек, расставленных на прямой линии и зигзагообразно. Изучение связки «ведение – обводка – ведение». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); поворачивается и ведет мяч в конец своей колонны. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Изучение связки «ведение – обводка – удар по воротам». Футболист по сигналу тренера ведет мяч внутренней стороной подъема; потом обводит стойки (конусы); делает небольшое ускорение (3–5 м) перед ударом; наносит удар по воротам. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. То же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча внутри центрального круга разными сторонами стопы. Для того чтобы не столкнуться с партнерами, необходимо почаще двигаться с поднятой головой. По мере освоения усложнение задания: обмен мяча с партнером.

Ведение мяча по прямой линии, попеременно внутренней и внешней сторонами подъема, на дистанции 8–10 м, с последующим ударом по воротам (их размер – высота 2 м, ширина 3–5 м). Удар наносится ранее изученными способами, которые назовет тренер.

Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой; то же, но в легком беге, ведение попеременно то правой, то левой ногой.

Ведение мяча правой ногой с последующим ударом по мячу в маленькие ворота; то же, но левой ногой; то же, но попеременно

то правой, то левой ногой. По мере освоения техники элементарных движений их группируют в блоки, которые составляют основное содержание занятия. Пример такой группировки приведен ниже.

4.3 Овладение техникой ударов по мячу.

Теория: Техника выполнения ударов по мячу.

Практика: Ведение мяча в движении. По сигналу тренера все игроки одновременно посылают мяч на 5–8 м вперед и тут же стартуют к нему. Выполнить по 10 стартов. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку с 5–6 м внутренней стороной стопы.

В парах, расстояние 6–8 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу.

В тройках, на одной линии в 5–6 м между партнерами. Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы. Крайние игроки с мячами, пас партнеру в центр, игроки располагаются по линии условного круга.

В парах, на расстоянии 5 м, имитируют удар.

Выполняют удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.

Выполняют удар какой-либо частью подъема с шага.

Удар с небольшого разбега низом и верхом.

Удар с расстояния 8–10 м по воротам.

Удар – передача мяча партнеру низом.

Удар – передача мяча партнеру верхом.

Мяч посылается верхом вратарю, который ловит его и накатывает партнеру для удара.

Игра в ручной мяч, передачи мяча выполняют ударом внешней частью подъема.

Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам с 10–16 м (в зависимости от возраста).

4.4 Нападающие удары, удары-передачи мяча.

Теория: Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.

Практика: В парах, передачи мяча головой. Дети встают лицом друг к другу на расстоянии 3–5 м, в руках у одного – мяч. Один игрок набрасывает партнеру мяч на голову, который согласованными движениями туловища и головы бьет по мячу лбом, посылая его партнеру обратно. Партнер ловит мяч в воздухе или на отскоке и вновь набрасывает мяч под удар. После 5 повторений партнеры меняются местами.

В тройках, передачи мяча головой. Игрок «А» набрасывает мяч на голову игроку «В», тот должен ударом головой послать мяч партнеру «С».

Игра 4х4 на площадке 10 м х 10 м. Передачи мяча руками, ногами и головой. Для передачи мяча головой или удара по мячу головой один из игроков берет в руки мяч и набрасывает на голову другого.

Удары в маленькие ворота (1–2 м шириной, сделанные из конусов или стоек) с небольшого разбега (4–6 м от места удара до ворот).

Ведение мяча передача мяча вперед на ход самому себе, рывок и удар по воротам.

В парах, контроль мяча и прикрытие его от соперника частью тела или всем телом. Усложнение задания: добавляется третий партнер, который выполняет передачу мяча. Принять мяч, прикрыть его от соперника, увести в сторону.

Игра двое против двоих на площадке не более чем 20 м х 20 м, с маленькими воротами, но без вратарей. Два футболиста, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Игра четверо против четверых на площадке не более чем 20 м х 10 м, с 4 воротами. Четверо футболистов, владеющих мячом, постоянно перемещаются, контролируя мяч, и при первой возможности бьют по воротам.

Передачи мяча в парах на месте. Юным футболистам надо сразу же сказать, что в современном футболе «на месте» ничего не делается. Только в движении. Название этому упражнению дали давно, когда многие футболисты ожидали мяч стоя. Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, и тот идет на мяч. Останавливает его подошвой правой или левой ноги и делает возвратный пас. Оба игрока играют попеременно то правой, то левой ногой. Сила удара по мячу должна быть такой, чтобы скорость перемещения мяча по газону соответствовала возрасту игроков и их умению делать передачи мяча.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Внутренней стороной стопы правой ноги он делает передачу партнеру, но не прямо ему, а под некоторым углом. Чтобы обработать этот мяч, игрок, принимающий его, должен сделать рывок на 3–5 м, остановить мяч в движении, развернуться более чем на 90. и, сделав возвратный пас, тут же бежать к той точке, в которую партнер пошлет мяч.

Футболисты располагаются в 5–7 м друг от друга, у одного из них мяч. Они перемещаются параллельно друг другу, посылая мяч партнеру «на ход». Передача мяча делается не в ноги партнеру, а в зону перед ним. Поэтому передающий мяч должен учиться соразмерять время и скорость паса, а также точку, в которую нужно послать мяч, и скорость передвижения принимающего мяч футболиста. В первых тренировках юные футболисты передвигаются шагом, потом переходят на бег и постепенно от тренировки к тренировке увеличивают скорость бега.

Игра двое против двоих на площадке 20 м х 20 м – 2 тайма по 5 мин. Нужно объяснить детям, что в первые 2–3 мин команда без мяча не должна активно отбирать мяч. Задача футболистов этой команды – помешать сделать передачу мяча в свободную зону «на ход» бегущему игроку. Соответственно, задача команды с мячом – стараться уйти от соперника и принять мяч от партнера в относительно свободных условиях. В следующей серии активность борьбы за мяч повышается.

Передачи мяча в тройках на месте. Футболисты располагаются на одной линии, в 7–8 м друг от друга. Мячи – у крайних игроков. Один из них делает передачу центральному игроку, тот идет навстречу движущемуся к нему мячу, останавливает его и возвращает мяч партнеру. Быстро разворачивается на 180. к другому партнеру, идет на посланный им мяч и после остановки делает возвратный пас. После 3–4 повторений происходит смена партнеров.

Передачи мяча в тройках в движении. В исходном положении футболисты располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, располагаются на трех параллельных линиях в 7–8 м друг от друга, мяч – у одного из крайних игроков. По сигналу тренера все трое начинают движение по этим параллельным линиям, и одновременно крайний делает пас на ход футболисту, для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч (способ остановки определяет тренер), берет мяч в руки и вновь набрасывает его партнеру. После 5–6 повторений партнеры меняются местами. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч то правой, то левой ногой.

Передачи мяча в парах, игроки стоят на расстоянии 4–6 м друг от друга, передача мяча партнеру, который останавливает его внутренней частью стопы. По 5–7 остановок правой ногой, потом столько же левой ногой, затем – попеременно левой и правой ногой. Удар средней частью подъема в стенку по встречному мячу, накатываемому партнером. Упражнения в парах. Партнеры, стоя на расстоянии 10–12 м, поочередно посылают мяч друг другу, предварительно остановив его внутренней стороной стопы. Игроки не стоят на месте, а идут вперед на 1–2 м к мячу. Остановив его и нанеся удар, отступают назад. Удары в маленькие ворота с дистанции 4, 6 и 8 м. Удар наносится по неподвижному мячу, по три удара с каждой дистанции.

Упражнения в тройках. Крайние игроки с мячами. Передача мяча от партнера справа центральному игроку; тот останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и этой же ногой возвращает мяч партнеру. После этого – разворот, остановка мяча внутренней стороной стопы правой ноги, посланного слева, и этой же ногой возврат мяча партнеру.

Упражнения в парах на малой площадке. Игрок «А» делает передачу партнеру «Б», и сразу же после нее – рывок в зону, в которую партнер «Б» возвращает ему мяч в одно касание. Игрок «А» бьет по воротам также первым касанием средней или внутренней частью подъема.

Юные игроки движутся по периметру треугольника, катят мяч впереди себя внутренней стороной стопы, периодически останавливая его другой стопой. Это же задание выполняется по периметру любого многоугольника.

Передачи мяча партнеру: два юных футболиста стоят на расстоянии 4–5 м лицом друг к другу. Один из них с мячом. Он накатывает мяч навстречу партнеру и тот должен остановить его попеременно средней или внутренней частью подъема стопы. Но перед этим тренер рассказывает и показывает, как нужно выполнять эти остановки мяча. Ключевые моменты: движение останавливающей ноги навстречу мячу, работа рук для сохранения равновесия, положение стопы в момент касания мяча, отведение стопы назад

для погашения скорости мяча, контроль приземления мяча и остановка его подошвой на газоне. После остановки игрок выполняет возвратный пас партнеру, тот останавливает мяч также средней или внутренней частью подъема стопы и затем возвращает мяч партнеру ударом этой же частью подъема стопы. В процессе упражнения футболисты попеременно останавливают мяч и делают передачи то правой, то левой ногой.

4.5 «Связки» технических приемов.

Теория: Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.

Практика: Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой, внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей». Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5х3 на площадке 20 м х 20 м, количество касаний не ограничено.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кегли поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции. Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы – смена позиции.

4.6 Обманные движения (финты).

Теория: Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.

Практика: Стоя с мячом на месте, по сигналу тренера занести ногу над мячом, верхнюю часть туловища отклонить в сторону, например влево. По второму сигналу поднятую ногу опустить с другой стороны мяча, отклонив тело в противоположном направлении.

Внутренней частью подъема стопы другой ноги отвести мяч в сторону.

Стоя с мячом на месте, выполнить этот же финт слитно.

Стоя лицом в 2 м от конуса (стойки, маркера), выполнить этот же финт с последующим уходом в сторону.

Медленно вести мяч и, не доходя до конуса (стойки, маркера) 2–2,5 м, выполнить ложное движение с последующим уходом в сторону.

То же задание, но с пассивным сопротивлением партнера, который вытягивает в момент ложного движения ногу в сторону. Постепенно скорость выполнения финта увеличивать. Выполнить финт против медленно сближающегося партнера, который вначале действует пассивно, а затем противодействует финту вытягиванием ноги в сторону.

Игроки в составе от 1х1 до 4х4 выполняют финт в игровых упражнениях и в подвижных играх.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30 м х 20 м в двое ворот с применением финта «переступание через мяч» и других ранее изученных финтов.

Игроки ведут мяч по зигзагообразной линии. Ведение выполняется в медленном темпе, а повороты – в быстром.

Ведение мяча между стоек, расстояние между которыми постепенно сокращается с 3 до 1,5 м. Тот же скоростной акцент: ведение до стоек – на средней скорости, у стойки – быстро.

Футболисты в ходе ведения выполняют финт против стоящего соперника, который реагирует на ложный прием лишь движением ноги в сторону.

Футболисты в ходе ведения мяча выполняют финт против медленно сближающегося с ними соперника.

Игрок, ведущий мяч, обыгрывает с помощью финта двух или трех соперников, бегущих один за другим на расстоянии 5–6 м и действующих пассивно. Для закрепления техники данного финта необходимо применять его в игровых упражнениях и подвижных играх. Освоение техники ударов по мячу внутренней частью подъема: игрок первой четверки ведет мяч до стойки, установленной на расстоянии 2 м от колонны, посылает его вперед, ускоряется и наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Игрок второй четверки выполняет ведение, удар левой ногой.

Затем они меняются местами.

Игра 3 на 3 игрока на площадке размером 20м x 20м с выполнением ранее изученных приемов, в том числе финтов.

4.7 Техника вратаря.

Теория: Роль техники вратаря в футболе.

Практика: Стойка вратаря. Ловля мяча. Техника приема мяча при ударе. Техника приема низколетящих мячей. Техника приема верхнего мяча. Техника приема мяча в падении. Удары по мячу (удар на перехвате). Ввод мяча в игру.

5. Тактическая подготовка.

5.1 Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Понятие и значения тактической подготовки в футболе.

Практика: Групповые действия: уметь взаимодействовать с партнерами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия: уметь выполнять обязанности в атаке на своем игровом месте.

5.2 Тактика защиты.

Практика: Теория: Значение тактики защиты в футболе.

Практика: Индивидуальные действия: противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия: уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

5.3 Тактика нападения.

Теория: Беседа о влиянии физических упражнений на организм.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке, умение реагировать на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» и на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных примеров для ведения игры. Выбор способов ведения мяча и передач его партнерам. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия.

Взаимодействие двух игроков в игре. Передача в ноги. Комбинация «игра в стенку». Комбинация при использовании стандартных положений: начало игры, пробитие штрафных и свободных ударов, при угловом ударе и введение мяча из-за боковой линии.

5.4. Тактика вратаря.

Теория: Основные понятия тактики вратаря.

Практика: Вратарь должен уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. Правила игры.

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

7. Психологическая подготовка.

7.1 Способы регуляции психического состояния.

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

7.2 Упражнения на релаксацию.

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. Соревнования.

Практика: Контрольные игры и соревнования.

9. Итоговые занятия.

Практика: Зачеты по разделам программы.

Учебно-тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов (теория/практика)	Форма занятия	Оборудование и ДМ для занятия	Форма контроля
1. Введение 6 часов (6т)					
1-2	Организационное занятие (комплектование группы).	2 п	ИП		
3	История возникновения и развития футбола.	1т	УИНМ УБ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
4	Гигиенические требования в футболе. Краткие сведения о строении и функциях организма, влияние	1т	УИНМ УБ	Компьютер, проектор, презентации	ФО

	физических упражнений на организм.				
5	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена.	1г	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
6	Правила безопасности при проведении занятий по футболу.	1г	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
2. Общая физическая подготовка 48 часов (8г/40п)					
2.1 Строевые упражнения 12 часов (2/10п)					
7	Значение общефизической подготовки в футболе.	1г	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
8	ОФП. Команды для управления элементами строевых упражнений.	1п	УСЗУН УУ		ИО
9	Предварительные и исполнительные команды. Шаг на месте, повороты на месте, размыкание уступами. Учебная игра в футбол.	1г	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
10	ОФП. Ходьба строем. Перестроение из одной шеренги в две - четыре. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
11-12	ОФП. Перестроение из одной колонны в две. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
13-14	ОФП. Переход с шага на бег и бега на шаг. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
15-16	ОФП. Изменение скорости передвижений, повороты в движении. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
17-18	Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
2.2 Упражнения для рук, ног и туловища без предметов 12 часов (2г/10п)					
19	Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.	1г	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
20	ОФП. Упражнения для рук, и плечевого пояса. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
21	Техника выполнения упражнений для рук ног и туловища.	1г	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ОК
22	ОФП. Упражнения для ног и тазобедренного пояса. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
23-24	ОФП. Упражнения для шеи и туловища. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
25-26	ОФП. Упражнения для всех групп мышц. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК

27-28	ОФП. Упражнения для гибкости, быстроты и ловкости. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
29-30	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
2.3 Спортивные и подвижные игры 12 часов (2 т/10п)					
31	Знакомство с правилами проведения подвижных игр.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
32	ОФП. Подвижные игры «Третий лишний», «Сорок палочек».	1п	УСЗУН ИП	Мячи, гимнастические палки, палочки размером 30 см.	ОК
33	Знакомство с правилами проведения спортивных игр.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
34	ОФП. Спортивные эстафеты.	1п	УСЗУН ИП	Футбольные мячи, кегли, ракетки.	ОК
35-36	ОФП. Подвижные игры «Смелей вперед», «Мяч слета».	2п	УСЗУН ИП	Футбольные мячи	ОК
37-38	ОФП. Подвижные игры «Третий лишний. Учебная игра в футбол	2п	УСЗУН ИП	Футбольные мячи	ОК
39-40	ОФП. Спортивные эстафеты. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН ИП	Футбольные мячи, теннисные мячи, кегли	ОК
41-42	ОФП. Комбинированная эстафета. Учебная игра в футбол.	2	УСЗУН ИП	Футбольные мячи, эстафетные палочки.	ОК
2.4 Координация в прыжках, в прыжках с сочетанием бега 12 часов (2т/10п)					
43	Техника выполнения упражнений на координацию.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
44	ОФП. Прыжковые упражнения «многоскоки». Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
45	Техника выполнения упражнений на координацию.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
46	ОФП. Прыжковые упражнения «многоскоки». Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
47-48	ОФП. Упражнения с сопротивлением партнера. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
49-50	ОФП. Упражнения с сопротивлением партнера. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
51-52	ОФП. Бег по наклонной дорожке вверх с	2п	УСЗУН	Футбольные	ИК

	максимальной частотой. Учебная игра в футбол.		УУ	мячи	
53-54	ОФП. Бег по наклонной дорожке вверх с максимальной частотой. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
3. Специальная физическая подготовка 56 часов (9т/47п)					
3.1 Упражнения для развития скоростных качеств 14 часов (2т/12п)					
55	Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
56	ОФП. СФП. Упражнения для развития скоростных качеств. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	
57	Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
58	ОФП. СФП. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы разного типа. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
59-60	ОФП. СФП. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
61-62	Упражнения для быстроты сложных реакций и реакций на движущийся объект. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
63-64	ОФП. СФП. Упражнения для развития частоты движений: семенящий бег на месте и в движении. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
65-66	ОФП. СФП. Стартовые рывки футболистов к мячу с последующим ударом по воротам. Учебная игра в футбол	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
67-68	ОФП. СФП. Бег змейкой между стойками. Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, гимнастические скамейки	ОК
3.2 Упражнения для развития гибкости 12 часов (2т/10п)					
69	Техника выполнения упражнений для развития гибкости.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
70	ОФП. СФП. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
71	Техника выполнения упражнений для развития гибкости.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
72	ОФП. СФП. Маховые и вращательные	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК

	движения руками и ногами с большой амплитудой. Учебная игра в футбол.				
73-74	ОФП. СФП. Активный и пассивный стретчинг. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
75-76	ОФП. СФП. Активный и пассивный стретчинг. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
77-78	ОФП. СФП. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
79-80	ОФП. СФП. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
3.3 Упражнения для развития силовых качеств 12 (2т/10п)					
81	Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
82	ОФП. СФП. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
83	Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
84	ОФП. СФП. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
85-86	ОФП. СФП. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, набивные мячи, тренажеры	ОК
87-88	ОФП. СФП. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, набивные мячи, тренажеры	ОК
89-90	ОФП. СФП. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Учебная игра в футбол	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
91-92	ОФП. СФП. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Учебная игра в футбол	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, набивные мячи, гантели	ОК
3.4 Упражнения на развитие выносливости 12 часов (2т/10п)					
93	Техника выполнения упражнений на	1т	УИНМ	Наглядные	ФО

	развитие выносливости.		УБ	пособия	
94	ОФП. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности. Учебная игра в футбол	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
95	Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
96	ОФП. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности. Учебная игра футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
97-98	ОФП. Бег с ускорением 30 м. Учебная игра в футбол	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
99-100	ОФП. Бег с ускорением 30 м. учебная игра в футбол	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
101-102	ОФП. Бег по пересеченной местности. Учебная игра в Футбол	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
103-104	ОФП. Бег по пересеченной местности. Учебная игра в Футбол	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ОК
3.5 Упражнения со скакалкой 6 часов (1т/5п)					
105	Техника выполнения упражнений со скакалкой.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
106	ОФП. СФП. Прыжки без продвижения вперед через скакалку. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, скакалки	ОК
107-108	ОФП. СФП. Прыжки через скакалку с продвижением вперед. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, скакалки	ОК
109-110	ОФП. СФП. Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, скакалки	ОК
4. Техническая подготовка 66 часов (12т/54п)					
4.1 Техника владения мячом 10 часов (2т/8п)					
111	Значение технического мастерства в футболе.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
112	ОФП СФУ. Перекатывание мяча подошвой в движении. Перевод мяча от одной стопы к другой, двигаясь при этом по прямой линии. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
113	Значение технического мастерства в футболе.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
114	ОФП. СФУ. «Увод» мяча от соперника внешней стороной стопы. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК

115-116	ОФП. СФУ. Сочетание «увод» мяча от соперника с одновременным изменением направления и скорости перемещений. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
117-118	ОФП. СФУ. Ведение мяча внутренней, а затем внешней стороной подъема правой и левой ноги. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
119-120	ОФП. СФУ. Перекатывание мяча назад и вперед подошвой и подъемом. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
4.2 Техника ведения мяча 12 часов (2т/10п)					
121	Основы технической подготовки в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
122	ОФП. СФУ. Ведение мяча по зигзагообразной линии с использованием передней части подошвы для поворота мяча в нужном направлении. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ИК
123	Основы технической подготовки в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
124	ОФП. СФУ. Эстафета «ведение мяча с обводкой конусов» всеми изученными способами. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ИК
125-126	ОФП. СФУ. Изучение связки «ведение – обводка– удар по воротам. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ИК
127-128	ОФП. СФУ. Ведение мяча с обводкой 4–5 стоек. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ИК
129-130	ОФП. СФУ. Ведение мяча в ходьбе попеременно то правой, то левой ногой. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ИК
131-132	ОФП. СФУ. Ведение мяча в легком беге попеременно то правой, то левой ногой. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ИК
4.3 Овладение техникой ударов по мячу 8 часов (1т/7п)					
13	Техника выполнения ударов по мячу.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
134	ОФП. СФУ. Ведение мяча в движении. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
135	ОФП. СФУ. Удары в стенку, стойку или в гимнастическую скамейку	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
136	Передачи мяча ударами внутренней стороной стопы друг другу. Учебная	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК

	игра в Футбол.				
137	ОФП. СФУ. Удар – передача мяча партнеру верхом.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
138	Удар с небольшого разбега низом и верхом. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
139	ОФП. СФУ. Удар по неподвижному мячу, посылая его партнеру.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
140	Совершенствование техники передачи и ударов по мячу. Контрольная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УСТП	Футбольные мячи	ИК
4.4 Нападающие удары, удары-передачи мяча 12 часов (2т/10п)					
141	Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
142	ОФП. СФУ. Передачи мяча головой в парах, тройках. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
143	Техника выполнения ударов, ударов – передач мяча.	1п	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
144	ОФП. СФУ. Ведение и передача мяча вперед на ход самому себе. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
145-146	ОФП. СФУ. Игра двое против двоих. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
147-148	ОФП. СФУ. Передачи мяча в тройках в движении. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
149-150	ОФП. СФУ. Ведение мяча, пас партнеру, игра в стенку, удар по воротам Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
151-152	ОФП. СФУ. Контроль мяча и прикрытие его от соперника. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
4.5 «Связки» технических приемов 6 часов (1т/5п)					
153	Значение технических приемов и «связок» в современном футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
154	ОФП. СФУ. Игра в ручной мяч на ограниченной площадке. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
155	ОФП. СФУ. Удар по катящемуся мячу.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
156	Футбольный крикет. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
157	ОФП. СФУ. Передача мяча руками влево, вправо, верхом.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
158	Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК

4.6 Обманные движения (финты) 10 часов (2т/8п)					
159	Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
160	ОФП. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат» 3×1. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
161	Особенности обманных движений и (финтов), и их значение в игре.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	
162	ОФП. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат» 3 ×1. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
163-164	ОФП. Обманные движения (финты) «переступание через мяч». Игра «Квадрат» 4×2. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
165-166	ОФП. Обманные движения (финты). Игра «Квадрат» 5×2. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
167-168	ОФП. Совершенствование техники финтов. Зачетные упражнения. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
4.7 Техника вратаря 8 часов (2т/6п)					
169	Роль техники вратаря в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
170	ОФП. СФУ. Стойка вратаря. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
171	Роль техники вратаря в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
172	ОФП. СФУ. Техника приема мяча при ударе. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
173-174	ОФП. Техника приема верхнего и низколетающих мячей. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
175-176	ОФП. Удары по мячу. Ввод мяча в игру. Контрольная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
5. Тактическая подготовка 26 часов (4т/22п)					
5.1 Тактика приемов, передач и перехвата мяча 6 часов (1т/5п)					
177	Понятие и значения тактической подготовки в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
178	ОФП. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК

179-180	ОФП. СФУ. Взаимодействие с партнерами при коротких и средних передачах. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
181-182	ОФП. СФУ. Командные действия. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
5.2 Тактика защиты 8 часов (1т/7п)					
183	Значение тактики защиты в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
184	ОФП. Противодействие маневрированию. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
185-186	ОФП. СФУ. Взаимодействие в обороне. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
187-188	ОФП. СФУ. Организация и построение «стенки». Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
189	ОФП. СФУ. Комбинация с участием вратаря.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
190	Совершенствование приемов защиты. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УСФП	Футбольные мячи	ОК
5.3 Тактика нападения 6 часов (1т/5п)					
191	Основные требования в тактике нападения.	1т	УИНМ УБ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
192	ОФП. СФУ. Выполнение технико-тактических действий в игре. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
193-194	ОФП. СФУ. Индивидуальные действия в нападении. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
195-196	ОФП. СФУ. Групповые действия в нападении. Учебная игра в Футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
5.4 Тактика вратаря 6 часов (1т/5п)					
197	Основные понятия тактики вратаря.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
198	ОФП. Игра на выходе из ворот при ловле катящегося мяча. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
199	ОФП. СФУ. Введение мяча в игру от ворот.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
200	Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. Учебная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
201	ОФП. СФУ. Выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК

202	Организация построения «стенки». Контрольная игра в Футбол.	1п	УСЗУН УИТ		ОК
6. Правила игры 4 часа (4 т)					
203-204	Правила игры в футбол.	2т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	Зачет
205	Права и обязанности футболистов и тренеров.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ФО
206	Права и обязанности капитана команды.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	Зачет
7. Психологическая подготовка 4 часа (2т/2п)					
7.1 Способы регуляции психического состояния (2т)					
207-208	Формирование спортивного интереса, дисциплины, психосенсорных процессов.	2т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентации	ОФ
7.2 Упражнения на релаксацию (2п)					
209-210	Аутогенная тренировка.	2п	УУ	Маты	ИК
8. Соревнования 8 часов (8п)					
211-214	Контрольная игра.	4 п	УПЗП УС	Футбольные мячи	ИК
215-218	Соревнования.	4 п	УПЗП УС	Футбольные мячи	ИК
9. Итоговое занятие 4 часа (4п)					
219	Зачет по ОФП.	1	УЗ		Зачет
220	Зачет по СФП.	1п	УЗ		Зачет
221	Зачет технической подготовки.	1п	УЗ	Футбольные мячи	Зачет
222	Зачет по тактической подготовке.	1п	УЗ	Футбольные мячи	Зачет
	Итого: 222	43/179			

Ожидаемые результаты.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол. Будут иметь представление об особенностях зарождения и истории мини-футбола; о физических качествах и правилах их тестирования; об основах личной гигиены, о причинах травматизма при занятиях мини-футболом и правилах его предупреждения; об основах судейства игры в мини-футбол.

Воспитанники должны научиться владеть тактико-техническими приемами мини-футбола, выполнять правильно упражнения по физической и специальной подготовке в соответствии с возрастом.

Содержание программы 2-ой год обучения

1. Введение.

1.1 Комплектование групп.

1.2 Физическая культура и спорт в России.

Теория: Организация футбола в мире и в России. Достижения российских (советских) юношеских сборных команд в международных соревнованиях по футболу.

Основы техники и тактики мини-футбола. Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

1.3 Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

2. Общефизическая подготовка.

2.1 Акробатические упражнения

Теория: Значение акробатических упражнений.

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

2.2 Легкоатлетические упражнения.

Теория: Методы и средства общефизической подготовки.

Практика: Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

2.3 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Освоение правил игры

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

2.4 Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

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

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

2.5 Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

Практика: Общеразвивающие, подготовительные и координационные упражнения с мячами: броски мяча вверх на высоту до 1 м, ловля его обеими руками (4–5 повторений); броски мяча вверх и ловля его обеими руками после хлопка в ладоши (4–5 повторений); удар мячом о газон (пол) и ловля его после отскока. Руки поднять вперед-вверх, отвести немного назад за голову, затем резким движением вперед - вниз ударить мячом по газону

(полу) так, чтобы мяч отлетел как можно выше, поймать падающий мяч (5–6 повторений); бросок мяча в стенку и ловля его после отскока. Игрок встает лицом к стене, отводит руки с мячом вверх - назад за голову, бросает мяч перед собой в стену и ловит его (5–6 повторений); бросок мяча вверх и ловля его обеими руками после приседа; бросить мяч вверх, присесть, выпрямиться, поймать мяч (4–6 повторений).

3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.

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

3.2 Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3 Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Значение упражнений для развития силовых качеств в футболе. Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5 Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой.

Упражнение:

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

Упражнение:

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

Упражнение:

На счет 1 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 2 – прыжок на двух ногах, руки скрестно, правая впереди; 3 – прыжок на двух ногах, руки в стороны; 4 – прыжок на двух

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

Упражнение:

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

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

4. Техническая подготовка.

4.1 Техника удара по мячу с полулета.

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

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4.3 Обучение техники остановки мяча бедром.

Теория: Техника безопасности в футболе.

Практика: Подбросить мяч руками на небольшую высоту вверх и опускающийся мяч остановить бедром.

Бедром ударить по мячу вверх, опускающийся мяч остановить бедром.

Ударить по мячу прямым подъемом, послав его вверх на небольшую высоту, опускающийся мяч остановить бедром.

Партнеры в парах располагаются в 5 м друг от друга, один набрасывает мяч верхом на небольшую высоту, другой должен остановить мяч бедром, взять в руки и бросить партнеру для остановки мяча.

Прямым подъемом ударить мяч верхом на небольшую высоту, партнер останавливает мяч бедром, расстояние между партнером 8–10 м.

4.4 Техника обманных движений (финтов).

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

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

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

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

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

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

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

4.5 Овладение приемами «Вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

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

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

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

4.6 Техника вратаря.

Теория: Значение техники вратаря в футболе. Характеристика техники вратаря.

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

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

5. Тактическая подготовка.

5.1 Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Влияние физических упражнений на организм юных футболистов.

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

5.2 Тактика защиты.

Теория: Понятие о тактической системе и стиле игры.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

5.3 Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар»

Теория: Теоретические основы обманных движений.

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

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

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

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

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

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

5.4 Тактика вратаря.

Теория: Выдающиеся вратари России и СССР.

Практика: Совершенствовать знания и умения. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. Правила игры.

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

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

7. Психологическая подготовка.

7.1 Способы регуляции психического состояния.

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

Практика: Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

7.2 Упражнения на релаксацию.

Теория: Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков»

Практика: Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости.

8. Соревнования.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

Практика: Принять участие в соревнованиях.

9. Итоговые занятия.

Практика: Зачеты по разделам программы.

Учебно-тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов (теория /практика)	Форма занятия	Оборудование и ДМ для занятия	Форма контроля
1. Введение 6 часов (4т/2п)					
1-2	Комплектование группы	2п	ИП		
3-4	Физическая культура и спорт в России.	2т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентация	ФО
5-6	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентация	ФО
2. Общефизическая подготовка 36 часов (5т/31п)					
<i>2.1 Акробатические упражнения 7 часов (1т/6п)</i>					
7	Значение акробатических упражнений	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
8 – 13	ОФП. Выполнение акробатических упражнений. Учебная игра в футбол.	6п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
<i>2.2 Легкоатлетические упражнения 8 часов (1т/7п)</i>					
14	Методы и средства общефизической подготовки	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
15 – 18	ОФП. Беговые упражнения. Учебная игра в футбол.	4п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
19 – 21	ОФП. Прыжки. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИО
<i>2.3 Спортивные и подвижные игры 8 часов (1т/7п)</i>					
22	Освоение правил игры.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
23-25	ОФП. Подвижные игры.	3п	УСЗУН	Футбольные мячи	ФК

			УУ	е мячи	
26-29	ОФП. Эстафеты.	4п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
<i>2.4 Упражнения для рук, ног и туловища с предметами 8 часов (1т/7п)</i>					
30	Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
31-32	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИО
33-35	ОФП. Упражнения для ног и тазобедренного пояса. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИО
36-37	ОФП. Упражнения для шеи и туловища. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИО
<i>2.5 Комплексные упражнения с мячами разного размера 5 часов (1т/4п)</i>					
38	Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
39	ОФП. Общеразвивающие упражнения с мячами. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
40	ОФП. Подготовительные упражнения с мячами. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
41-42	ОФП. Координационные упражнения с мячами. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
3. Специальная физическая подготовка 42 часа (5т/37п)					
<i>3.1 Упражнения для развития скоростных качеств 10 часов (1т/9п)</i>					
43	Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
44-45	ОФП. Бег на короткие дистанции из различных стартовых положений с ускорением. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
46	ОФП. Бег прыжками. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
47-48	ОФП. Бег с изменением направления. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
49-50	ОФП. Бег боком и спиной вперед. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
51-52	ОФП. Обводка стоек, рывок с мячом. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
<i>3.2 Упражнения для развития гибкости 8 часов (1т/7п)</i>					

53	Техника выполнения упражнений для гибкости.	1г	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
54-56	ОФП. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
57-58	ОФП. Активный и пассивный стретчинг. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
59-60	ОФП. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
<i>3.3 Упражнения для развития силовых качеств 10 часов (1г/8п)</i>					
61	Техника выполнения упражнений значение упражнений для развития силовых качеств в футболе.	1г	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
62-64	ОФП. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
65-67	ОФП. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями	3	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ИК
68-70	ОФП. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, набивные мячи	ИК
<i>3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости 8 часов (1г/7п)</i>					
71	Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.	1г	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
72-75	ОФП. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности. Учебная игра в футбол.	4п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ФК
76-78	ОФП. Бег с ускорением. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи, тренажеры	ФК
<i>3.5 Упражнения со скакалками 6 часов (1г/5п)</i>					
79	Техника выполнения упражнений со скакалкой	1г	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
80-84	ОФП. Упражнения со скакалкой. Учебная игра в футбол.	5п	УСЗУН УУ	Футбольные мячи	ФК
4. Техническая подготовка 56 часов (6г/50п)					

<i>4.1 Техника удара по мячу с полулета 10 часов (1т/9п)</i>					
85	Техника выполнения удара по мячу с полулета.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
86-88	ОФП. СФУ. Выполнение ударов по мячу с полулета. Учебная игра в футбол	3п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
89-91	ОФП. СФУ. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
92-94	ОФП. СФУ. Передачи мяча в четверках с последующей сменой мест разными частями стопы. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
<i>4.2 Техника остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча») 10 часов (1т/9п)</i>					
95	Значение передачи мяча и формирования «чувства мяча» в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
96-97	ОФП. СФУ. Броски мяча верхом и остановка грудью. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
98-99	ОФП. СФУ. Передача мяча партнеру верхом с рук. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
100-101	ОФП. СФУ. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
102	Единоборство в парах (игра 1 на 1).	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
103-104	ОФП. СФУ. Жонглирование мячом, бедром, головой, голеностопом правой, левой ноги. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
<i>4.3 Обучение техники остановки мяча бедром 8 часов (1т/7п)</i>					
105	Техника безопасности в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
106	ОФП. СФУ. Удары и остановка мяча бедром. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
107-108	ОФП. СФУ. Приём опускающегося мяча бедром. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
109-112	ОФП. СФУ. Совершенствование приёма	4п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК

	опускающегося мяча бедром. Учебная игра в футбол.				
<i>4.4 Техника обманных движений (финтов) 10 часов (1т/9п)</i>					
113	Групповые и индивидуальные действия в обороне.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
114	ОФП. Финт «уходом». Групповых действий в обороне. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
115	ОФП. Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
116	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки. Учебная игра в футбол	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
117	ОФП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
118	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест». Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УСФП	Футбольные мячи	ОК
119	ОФП. Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	1п	УСЗУН УСФП	Футбольные мячи	ОК
120	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча». Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
121	ОФП. Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	1п	УСЗУН УСФП	Футбольные мячи	ОК
122	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой». Контрольная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
<i>4.5 Овладение приемами «Вбрасывания мяча» 10 часов (1т/9п)</i>					
123	Техника вбрасывания мяча.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентация	ФО
124	ОФП. СФУ. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК

	партнеру, приему мяча партнером, с последующим ведением и ударом внутренней частью подъема в цель. Учебная игра в футбол.				
125-126	ОФП. СФУ. Обучение вбрасыванию мяча из положения ноги врозь на ход партнеру, приему мяча партнером, с последующим ударом по отскочившему от земли мячу в цель. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
127-128	ОФП. СФУ. Вбрасывание мяча из-за головы на точность. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
129-130	ОФП. СФУ. Вбрасывание мяча снизу на точность. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
131-132	ОФП. СФУ. Вбрасывание мяча на ход игрока. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
<i>4.6 Техника вратаря 8 часов (1т/7п)</i>					
133	Значение техники вратаря в футболе. Техника игры вратаря.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
134	ОФП. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
135	ОФП. Отбивание мяча без падения и с падением.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
136	Ловля опускающегося мяча. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
137-138	ОФП. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
139-140	ОФП. Броски рукой на точность и дальность. Контрольная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
5. Тактическая подготовка 56 часов (4т/52п)					
<i>5.1 Тактика приемов, передач и перехвата мяча 14 часов (1т/13п)</i>					
141	Значение тактических приемов передачи и перехвата мяча	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
142	ОФП. Упражнения на технико-тактические действия.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК

	Учебная игра в футбол.				
143-148	ОФП. СФУ. Отбор мяча перехватом. Учебная игра в футбол.	6п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
149-154	ОФП. СФУ. Единоборство 1 на 1. Учебная игра в футбол.	6п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
<i>5.2 Тактика защиты 14 часов (1т/13п)</i>					
155	Понятие о тактической системе и стиле игры.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентаци я	ФО
156	ОФП. Противодействие маневрированию. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
157-158	ОФП. СФУ. Совершенствование в «перехвате» мяча. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
159-160	ОФП. СФУ. Совершенствование отбора и приема мяча. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
161-162	ОФП. СФУ. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
163-164	ОФП. СФУ. Групповые действия в обороне.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
165-166	ОФП. СФУ. Групповые действия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
167-168	ОФП. СФУ. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Контрольная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
<i>5.3 Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар» 14 часов (1т/13п)</i>					
169	Теоретические основы обманных движений	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
170	ОФП. «Ложный замах на удар в движении». Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
171-172	ОФП. Закрепление «Ложный замах на удар в движении».	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК

	Учебная игра в футбол.				
173	ОФП. СФУ. Имитация отбора мяча.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
174	Закрепление отбора мяча. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
175-176	ОФП. СФУ. Игра в квадрат 5 ×3. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
177-178	ОФП. СФУ. Игра квадрат 4 ×4. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
179-180	ОФП. СФУ. Игра квадрат 3 ×2. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
181-182	ОФП. СФУ. Ведение мяча различными способами, загораживая его корпусом от «противника. Контрольная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
<i>5.4 Тактика вратаря 14 часов (1т/13п)</i>					
183	Выдающиеся вратари России и СССР.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентаци я	ФО
184	ОФП. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
185-187	ОФП. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
188-190	ОФП. Комбинации при введении мяча в игру от ворот с защитником. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
191-193	ОФП. Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
194-196	ОФП. Закрепление тактических приемов вратаря. Контрольная игра футбол.	3п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
6. Правила игры 6 часов (4т/2п)					
197	Правила игры в футболе.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор,	ФО

				презентаци я	
198	Права и обязанности футболистов и тренеров.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентаци я	ФО
199	Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентаци я	ФО
200	Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентаци я	Зачет
201	Действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судья в различных игровых ситуациях	1п	УСЗУН УС	Футбольны е мячи	ИК
202	Оформление хода и результатов соревнований	1п	УСЗУН УП		ИК
7. Психологическая подготовка 8 часов (4т/4п)					
<i>7.1 Способы регуляции психического состояния 4 часа (2т/2п)</i>					
203-204	Способность управлять эмоциями и умение готовиться к соревновательной игре».	2т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентаци я	ФО
205-206	Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения.	2п	УСЗУН УУ		ИК
<i>7.2 Упражнения на релаксацию 4 часа (2т/2п)</i>					
207-208	Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков»	2т	УИНМ УВ	Компьютер, Проектор, презентаци я	ФО
209-210	Аутогенная тренировка. Формирование психической устойчивости	2п	УСЗУН УУ		ИК
8. Соревнования 10 часов (2т/8п)					
211-218	Соревнования по мини-футболу.	8п	УПЗП УС	Футбольны е мячи	ФК
219-220	Разбор проведенных игр. Устранение ошибок	2т	УПЗП УР		ИК
9. Итоговые занятия 2 часа (1т/1п)					
221	Зачеты по разделам программы	1т	УОиСЗ		зачет
222	Зачеты по разделам программы	1п	УОиСЗ	футбольны е мячи	зачет
	Итого	222			

Ожидаемые результаты.

В конце изучения 2-го года рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости учащихся, повышение социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол).

Содержание программы 3 года обучения.

1. Введение.

Вводное занятие. Комплектование группы.

Спорт в России.

Теория: Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Личная гигиена.

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

2. Общефизическая подготовка.

2.1 Акробатические упражнения.

Теория: Техника выполнения акробатических упражнений.

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

2.2 Легкоатлетические упражнения.

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

Практика: Совершенствование легкоатлетических упражнений. Бег с ускорением до 20 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20 м, 3х30 м. Эстафетный бег с этапами. Бег 100 м. Бег с чередованием и ходьбой (до 300 м). Бег или кросс. Прыжки в высоту, с прямого разбега (с мостика), согнув ноги через планку (веревочку).

2.3 Спортивные и подвижные игры.

Теория: Правила игры. Правила эстафеты.

Практика: Эстафеты:

Эстафета 1. В колоннах по 4 игрока, дистанция – 10 м. На ней размечены два круга, затем стоит скамейка, в конце дистанции – конус. Задания: 1 – обежать первый круг справа; 2 – обежать следующий круг слева 3–4 раза прыгнуть боком через скамейку; 4 –

добежать до конуса и сделать там прыжок на 360°; 5 – пробежать по узкому краю скамейки; 6 – вернуться в конец колонны.

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

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

2.4 Упражнения для рук, ног и туловища с предметами.

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

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

2.5 Упражнения для рук, ног и туловища без предметов.

Теория: Техника выполнения упражнений без предметов.

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

2.6 Комплексные упражнения с мячами разного размера.

Теория: Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.

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

3. Специальная физическая подготовка.

3.1 Упражнения для развития скоростных качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств.

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

3.2 Упражнения для развития гибкости.

Теория: Техника выполнения упражнений для гибкости.

Практика: Совершенствование упражнений для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активный (растянутые мышцы напряжены) и пассивный стретчинг (растянутые мышцы расслаблены). Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

3.3 Упражнения для развития силовых качеств.

Теория: Техника выполнения упражнений для развития силовых качеств.

Практика: Совершенствование упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости.

Теория: Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.

Практика: Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

3.5 Упражнения со скакалкой.

Теория: Техника выполнения упражнений со скакалкой.

Практика: Выполнение упражнений со скакалкой.

Упражнение:

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

Упражнение:

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

Упражнение:

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

Упражнение:

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

4. Техническая подготовка.

4.1. Техника удара по мячу с полулета.

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

Практика: Выполнение ударов по мячу с полулета.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеном стопом правой, левой ноги.

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

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

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

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

Теория: Совершенствование техники игровых приемов в футболе.

Практика:

Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений; – с последующим ударом в цель; – после остановок разными способами.
- *Жонглирование мячом:*
- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».
- *Прием (остановка) мяча:*
- катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку
- подошвой и разными частями стопы;
- летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.
- *Передачи мяча:*
- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
 - а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Удары по неподвижному мячу:

- после прямолинейного бега;
- после зигзагообразного бега;
- после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
- после имитации сопротивления партнера;
- после реального сопротивления партнера (игра 1x1).

4.4 Техника обманных движений (финтов).

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

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

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

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

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

Квадрат 5x3 м, на площадке размером 20 м x 20 м. Два тайма по 2–3 мин. Потом становить двое (четверо) маленьких ворот, игра 4x4 с использованием в ней ранее освоенных финтов. Ведение мяча различными способами на площадке 40 м x 20 м (внешней,

внутренней частью подъема, прямым подъемом, ступнями ног, подошвой от большого пальца к пятке и обратно, ведение правой, левой ногой, загораживая мяч корпусом от «противника»).

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

4.5 Овладение приемами «вбрасывания мяча».

Теория: Понятие о спортивной технике.

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

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

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

4.6 Техника вратаря.

Теория: Характеристика техники вратаря.

Практика: Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

5. Тактическая подготовка.

5.2 Тактика приемов, передач и перехвата мяча.

Теория: Теоретические основы приемов, передач и перехвата мяча.

Практика: Совершенствование упражнений. Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия. Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему и он его обрабатывает, защитник должен сблизиться с нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1x1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

5.2 Тактика защиты.

Теория: Теоретические основы тактики защиты.

Практика: Совершенствование тактики защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки».

Комбинация с участием вратаря.

5.3 Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар».

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

Два партнера: один выполняет финт, другой имитирует отбор.

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

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

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

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

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

5.4 Тактика вратаря.

Теория: Теоретические основы тактики вратаря.

Практика: Совершенствовать знания и умения. Уметь организовать построение «стенки» при пробивании штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

6. Правила игры.

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

Практика: Тестирование на знание правил игры.

7. Психологическая подготовка.

7.1 Способы регуляции психического состояния.

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

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

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

7.3 Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований.

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

8. Соревнования.

8.1 Судейство соревнований. Организация и проведение соревнований.

Теория: Жесты судей.

Практика: Организация и проведение соревнований. Судейство.

8.2. Участие в соревнованиях разного уровня.

Теория: Разбор проведенных игр. Устранение ошибок.

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

9. Итоговое занятие.

Практика: Зачеты по разделам программы.

Учебно-тематическое планирование.

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов (теория /практика)	Форма занятия	Оборудование и ДМ для занятия	Форма контроля
1 Введение 4 часа (3т/1п)					
1	Вводное занятие. Т/Б при проведении спортивных игр.	1п	ИП		
2	Спорт в России.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
3-4	Личная гигиена.	2т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
2. Общефизическая подготовка 50 часов (6т/44п)					
<i>2.1 Акробатические упражнения 8 часов (1т/7п)</i>					
5	Значение и техника выполнения акробатических упражнений.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
6-8	ОФП. Выполнение	3п	УСЗУН	Футбольны	ИК

	акробатических упражнений на развитие гибкости. Учебная игра в футбол.		УУ	е мячи	
9-10	ОФП. Выполнение акробатических упражнений на развитие равновесия. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
11-12	ОФП. Выполнение акробатических упражнений на координацию движений. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
<i>2.2 Легкоатлетические упражнения 8 часов (1т/7п)</i>					
13	Техника выполнения общефизических упражнений.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
14	ОФП. Беговые упражнения. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
15-16	ОФП. Упражнения на развития ловкости. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
17-18	ОФП. Упражнения на развития быстроты. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
19	ОФП. Упражнения на развития силы.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
20	Зачет акробатических и легкоатлетических упражнения.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
<i>2.3 Спортивные и подвижные игры 8 часов (1т/7п)</i>					
21	Освоение правил игр.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
22	ОФП. Подвижные игры с элементами футбола.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
23-24	ОФП. Ручной мяч. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
25-26	ОФП. Баскетбол. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
27	ОФП. Волейбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
28	ОФП. Эстафеты. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
<i>2.4 Упражнения для рук, ног и туловища с предметами 9 часов (1т/8 п)</i>					
29	Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища с предметами.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
30-32	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса с предметами. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
33	ОФП. Упражнения для развития мышц живота с предметами. Учебная игра в	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК

	футбол.				
34-35	ОФП. Упражнения для развития ног и тазобедренного пояса с предметами. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
36-37	ОФП. Упражнения для шеи и туловища с предметами. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
<i>2.5 Упражнения для рук, ног и туловища без предметов 9 часов (1т/8п)</i>					
38	Техника выполнения упражнений для рук, ног и туловища. Учебная игра в футбол.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
39-40	ОФП. Упражнения для развития рук и плечевого пояса. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
41-42	ОФП. Упражнения для развития мышц живота. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
43-44	ОФП. Упражнения для развития ног и тазобедренного пояса. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
45	ОФП. Упражнения для шеи и туловища.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
46	Зачет.	1п	УОиС		ИК
<i>2.6 Комплексные упражнения с мячами разного размера 8 часов (1т/7п)</i>					
47	Техника выполнения упражнений с мячами разного размера.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
48-50	ОФП. Подготовительные упражнения с мячами. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
51-52	ОФП. Общеразвивающие упражнения с мячами. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
53-54	ОФП. Координационные упражнения с мячами. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
3. Специальная физическая подготовка 50 часов (5т/45п)					
<i>3.1 Упражнения для развития скоростных качеств 10 часов (1т/9п)</i>					
55	Техника выполнения упражнений для развития скоростных качеств и их значение в футболе.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентаци я	ФО
56-58	ОФП. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
59-60	ОФП. Упражнения на развитие скорости выполнения отдельных двигательных актов	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК

	и технических приемов. Учебная игра в футбол.				
61-62	ОФП. Упражнения на развитие быстроты рывково-тормазных действий и переключений. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
63-64	ОФП. Упражнения для комплексного развития скоростных качеств. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
<i>3.2 Упражнения для развития гибкости 10 часов (1т/9п)</i>					
65	Техника выполнения упражнений для гибкости.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
66-68	ОФП. Упражнения для развития активной гибкости. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
69-71	ОФП. Упражнения для развития пассивной гибкости. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
72-74	ОФП. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ИК
<i>3.3 Упражнения для развития силовых качеств 10 часов (1т/9п)</i>					
75	Техника выполнения упражнений значение упражнений для развития силовых качеств в футболе.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
76-78	ОФП. Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
79-81	ОФП. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
82-84	ОФП. Упражнения с набивными мячами и гантелями. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
<i>3.4 Упражнения, направленные на развитие выносливости 10 часов (1т/9п)</i>					
85	Техника выполнения упражнений на развитие выносливости.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
86	ОФП. Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК

87	ОФП. Челночный бег 6:20.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
88	Бег в треугольнике. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
89	ОФП. Бег в квадрате.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
90	Комбинированные упражнения для развития выносливости. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
91	ОФП. Бег с ускорением.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
92	Сломанный бег с перепрыгиванием препятствий. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
93	ОФП. Бег на месте и старты в различных направлениях по сигналу.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
94	Серия спринтов 5-10 м. спиной, боком. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи	ФК
<i>3.5 Упражнения со скакалками 10 часов (1т/9п)</i>					
95	Техника выполнения упражнений со скакалкой	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
96-99	ОФП. Различные прыжки со скакалкой. Учебная игра в футбол.	4п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи, скакалки	ФК
100-102	ОФП. Бег со скакалкой. Учебная игра в футбол.	3п	УСЗУН УУ	Футбольны е мячи, скакалки	ФК
103-104	Зачет упражнений.	2п	УОиЗ		Зачет
4. Техническая подготовка 50 часов (6 т/44п)					
<i>4.1 Техника удара по мячу с полета 9 часов (1т/8п)</i>					
105	Техника выполнения удара по мячу с полета	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
106-107	ОФП. Выполнение ударов по мячу с полета. Упражнения «В стенку», «В кругу». Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
108-109	ОФП, Выполнение ударов по мячу с полета. Упражнения «Точная передача», «Сильный удар». Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
110-111	ОФП. Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК

112-113	ОФП. Передачи мяча в четверках с последующей сменой мест разными частями стопы. Контрольная игра в мини футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
<i>4.2 Техника остановок и передач мяча (формирование чувства мяча) 8 часов (1т/7п)</i>					
114	Основы обучения остановки мяча.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
115	ОФП. Остановка мяча ногой с переводом в движении, прыжке, катящихся и летящих мячей с различной траекторией и направлений. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
116	ОФП. Остановка мяча туловищем с переводом в движении, прыжке.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
117	ОФП. Остановка мяча средней частью головы. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
118	Остановка мяча подошвой после его отскока от земли.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
119	Передача мяча в движении. Учебная игра в футбол. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
120	Передача мяча по прямой и на ход игрока.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
121	Передача мяча в тройках, в движении с последующим ударом по воротам. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
<i>4.3 Техника игровых приемов (ведение мяча, жонглирование мячом) 9 часов (1т/8п)</i>					
122	Техника ведения мяча.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
123-124	ОФП. Ведение внешней и внутренней частью подъема с изменением направления и скорости движения. Жонглирование.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
125-126	ОФП. Ведение носком с изменением направления и скорости движения. Жонглирование. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК
127-128	ОФП. Ведение бедром с изменением направления и скорости движения. Жонглирование. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ОК

129-130	ОФП. Ведение средней частью лба с изменением направления и скорости движения. Жонглирование. Учебная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ОК
<i>4.4 Техника обманных движений (финты) 8 часов (1т/7п)</i>					
131	Значение и техника обманных движений (финты).	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
132	ОФП. Финт «уходом». Групповые действия в обороне. Учебная игра в футбол	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
133	ОФП. Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
134	Финт «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка. Учебная игра в футбол	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
135	ОФП. Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
136	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест». Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
137	ОФП. Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
138	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой», «пропускания мяча». Контрольная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	Зачет
<i>4.5 Техника выполнения элементов «Вбрасывание мяча» 8 часов (1т/7п)</i>					
139	Техника выполнения элементов «Вбрасывание мяча»	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
140	ОФП. Вбрасывание мяча из стандартных положений. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
141	ОФП. Вбрасывание из-за боковой линии.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
142	Вбрасывание из-за боковой линии в движении. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольные мячи	ФК
143	ОФП. Вбрасывание мяча из-за	1п	УСЗУН	Футбольные	ФК

	головы на точность.		УИТП	е мячи	
144	Вбрасывание мяча снизу на точность. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
145-146	ОФП. Вбрасывание мяча на ход игрока. Контрольная игра в футбол.	2п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
<i>4.6 Техника вратаря 8 часов (1т/7п)</i>					
147	Значение техники вратаря в футболе. Техника игры вратаря.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
148	ОФП. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
149	ОФП. Ловля опускающегося мяча снизу, сверху, с боку без падения в движении, в прыжке.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
150	Отбивание мяча без падения и с падением. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
151	ОФП. Отбивание одной, двумя руками с падением в движении.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
152	Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
153	ОФП. Броски рукой на точность и дальность.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	ФК
154	Переводы одной, двумя руками с падением и без падения в движении, прыжке и на месте. Контрольная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТП	Футбольны е мячи	Зачет
5. Тактическая подготовка 30 часов (4т/26п)					
<i>5.1 Тактика приемов, передач и перехвата мяча 7 часов (1т/6п)</i>					
155	Значение тактических приемов передачи и перехвата мяча	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
156	ОФП. Упражнения на технико-тактические действия. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
157	ОФП. Диагональные и поперечные передачи мяча.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
158	Передача мяча по прямой. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
159	ОФП. Передача мяча на ход партнеру.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК

160	Отбор мяча перехватом. Смена позиций. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
161	ОФП. Единоборство 1 на 1	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ФК
<i>5.2 Тактика защиты 7 часов (1т/6п)</i>					
162	Значение и особенности тактики защиты.	1т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
163	ОФП. СФУ. Пассивная зонная защита. Квадрат 2 2.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
164	Активная зонная защита. Ромб 1 2 1. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
165	ОФП. СФУ. Смешанная защита. Упражнение Воронка.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
166	Групповые действия в обороне. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
167	ОФП. СФУ. Групповые действия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
168	Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
<i>5.3 Тактика обманных движений: «Ложный замах на удар» 7 часов (1т/6п)</i>					
169	Теоретические основы обманных движений	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентаци я	ФО
170	ОФП. СФУ. «Ложный замах на удар в движении». Игра квадрат 3 × 2. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
171	ОФП. СФУ. Закрепление «Ложный замах на удар в движении». Игра квадрат 3 × 2.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
172	Имитация отбора мяча. Игра квадрат 4 × 4. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
173	ОФП. СФУ. Закрепление отбора мяча. Игра квадрат 4 × 4.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
174	Игра в квадрат 5 × 3. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК
175	ОФП. СФУ. Ведение мяча	1п	УСЗУН УИТ	Футбольны е мячи	ОК

	различными способами, загораживая его корпусом от противника.				
<i>Тактика вратаря 9 часов (1т/8п)</i>					
176	Выдающиеся вратари России и СССР.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
177	ОФП. СФУ. Выбор места при выходе нападающего один на один с вратарем.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
178	Выбор места при ударах со средней дистанции. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
179	ОФП. СФУ. Выбор места при угловом ударе.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
180	Выбор места при штрафном ударе.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
181	ОФП. СФУ. Выбор места при навесах на ворота.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
182	Игра на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей. Учебная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
183	ОФП. СФУ. Комбинации при введении мяча в игру от ворот с защитником.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ОК
184	Введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Контрольная игра в футбол.	1п	УСЗУН УИТ	Футбольные мячи	ИК
6. Правила игры 6 часов (4т/2п)					
185	Правила игры в футболе.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
186	Права и обязанности футболистов и тренеров.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
187	Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
188	Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО

				я	
189	Действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях.	1п	УПЗП		Зачет
190	Оформление хода и результатов соревнований.	1п	УПЗП		Зачет
7. Психологическая подготовка 12 часов (4т/8п)					
<i>7.1 Способы регуляции психического состояния 4 часа (4т)</i>					
191	Формирование и совершенствование основных психических качеств футболистов.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
192	Психологическая совместимость игроков команды. Совершенствование психических качеств игроков команды	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
193	Оценка психологической подготовленности игроков команды.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
194	Психологические механизмы и факторы регуляции скоростно-силовой подготовленности футболистов в соревновательный период.	1т	УИНМ УВ	Компьютер, проектор, презентация	ФО
<i>7.2 Упражнения на релаксацию ОБС. Аутогенная тренировка 4 часа (4п)</i>					
195	Мышечная релаксация.	1п	УПЗП УУ		ИК
196	Тренинг «Особенности ситуации, когда соперники провоцируют игроков»	1п	УПЗП УУ		ИК
197-198	Комплексные - спортивные и психолого-педагогические упражнения	2п	УПЗП УУ		ИК
<i>7.3 Контроль психического состояния во время тренировок и соревнований 4 часа(4п)</i>					
199	Контроль и регуляция дыхания. Специальные дыхательные упражнения.	1п	УПЗП УУ		ИК
200	Приемы измерения пульса.	1п	УПЗП УУ		ИК
201-202	Освоение способов самоконтроля.	2п	УПЗП УУ		ИК
8. Соревнования 18 часов (6т/12п)					

<i>8.1 Судейство соревнований. Организации и проведение соревнований 4 часа (2т/2п)</i>					
203-204	Организация судейства соревнований.	2т	УИНМ УБ	Наглядные пособия	ФО
205-206	Теоретические вопросы организации и проведения соревнований.	2п	УИНМ УП	Наглядные пособия	ФО
<i>8.2 Участие в соревнованиях 14 часов (4т/10п)</i>					
207-212	Общешкольные соревнования по мини-футболу	6п	УПЗП УС	Футбольные мячи	ФК
213-214	Разбор игр, устранение ошибок.	2т	УПЗП УС	Футбольные мячи	ФК
215-218	Районные и областные соревнования по мини-футболу.	2п	УПЗП УС	Футбольные мячи	ФК
219-220	Разбор игр, устранение ошибок.	2т	УПЗП УС	Футбольные мячи	ФК
9. Итоговые занятия 2 часа (2п)					
221	Зачеты по СФП.	1п	УПЗП УС		ИК
222	Зачеты по техническим и тактическим приемам.	1п	УПЗП УС		ИК
	Итого:	222			

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости учащихся, повышение социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и областных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол).

7. Формы и методы реализации программы.

При реализации программы используются традиционные и нетрадиционные формы и методы работы, направленные на создание оптимальных условий для достижения ожидаемых результатов в обучении, развитии учащихся, удовлетворении их индивидуальных возможностей, потребностей, интересов, раскрытия личностного потенциала каждого.

В образовательном процессе применяются групповые и индивидуальные формы обучения, индивидуально-групповая форма обучения.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 20 - 30-минутных бесед. При проведении бесед рекомендуется использовать наглядные пособия, учебные фильмы. Обучение техническим приемам рекомендуется начинать с выполнения их в наиболее простых условиях: удар по неподвижному мячу, ведение на малой скорости и т. д. Обучение ударам и остановкам мяча рекомендуется проводить одновременно. При

обучении школьников технике владения мячом очень важно стремиться создать у них правильное зрительное представление о конкретном приеме.

Затем следует перейти к обучению сочетаниям технических приемов, которые наиболее часто встречаются в игре: остановка мяча - ведение - передача; остановка мяча с уходом в сторону – финт – ведение – передача и т. д. Наряду с этим усложняются и задачи, стоящие перед учащимися. Так, остановку мяча следует выполнять уже в движении - вперед, назад или в сторону, передачу мяча - низом или верхом, сильно или слабо и пр. Основное внимание при этом обращается на овладение, правильной двигательной структурой изучаемых приемов, а также на умение согласовывать свои действия с движением мяча.

Обучение тактике игры следует начинать со зрительной ориентировки. Надо научить учащихся постоянно наблюдать за расположением партнеров и соперников, оценивать обстановку и принимать решение до получения мяча или в момент его приема с тем, чтобы после овладения мячом начать действовать без задержки, в соответствии с принятым решением.

Обучение индивидуальным и групповым тактическим действиям проводится в группах по 2-3 человека при двустороннем взаимодействии защиты и нападения, когда одни выполняют атакующие действия (с мячом и без мяча), а другие - защитные действия. Обучение индивидуальным действиям также включает в себя упражнения в выборе позиции для получения мяча, «держании» соперника, своевременной передаче мяча, перехвате передачи, применении ведения, финтов и ударов по воротам.

Занятия строятся соответственно возрастным особенностям: определяются методы проведения занятий, подход к распределению заданий, организуется коллективная работа, планируется время для теории и практики. Каждое занятие включает в себя элементы теории, практику, демонстрации.

Формы организации деятельности:

- групповые;
- индивидуальные;
- индивидуально – групповые.

Формы проведения занятий:

Занятия в рамках программы проводятся, в форме:

- тренировок,
- лекций,
- просмотра видеоматериала,
- соревнований,
- товарищеских встреч,
- сдачи контрольных нормативов,
- мониторинга,
- контрольного тестирования,
- самостоятельных подготовок,
- индивидуальных занятий.

8. Учебно-методическое обеспечение.

С целью эффективности реализации программы будут использоваться такие *методические приемы работы:*

По способу организации занятия

- словесные (рассказ, беседа, лекция, обсуждение, анализ);
- наглядные (демонстрация слайдов, иллюстративного материала);
- иллюстративно-демонстрационные (просмотр видеоматериалов);
- практические (упражнения, игра, соревнования);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, анализ действия на практических занятиях, анализ участия в соревнованиях.)

По уровню деятельности детей

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

Дидактический материал:

- инструкции по технике безопасности;
- наглядные пособия;
- спортивный инвентарь;
- специальная литература по мини-футболу.

9. Список необходимого оборудования.

Для реализации данной программы необходимо:

- Спортивный зал.
- Футбольное поле с искусственным покрытием.
- Переносные ворота стандартного размера, а также уменьшенных размеров;
- Футбольные мячи.
- Стойки для обводки.
- Набивные мячи 10 штук.
- Сетка для переноса мячей 2 штуки.
- Баскетбольные и волейбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
- Игровая форма – в соответствии с утвержденными нормами.
- Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
- Секундомеры, свистки.

10. Список литературы и интернет-ресурсов.

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986. – 222 с.
2. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
3. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
5. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010.-336 с.

6. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
7. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола.-М.: Олимпия,2007.- С.10-12.
8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. (1 этап 8-10) – 111 с., (2 этап 11-12 лет) – 204 с.
9. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
10. Михалкин Г.П., Жданкин А.В. Футбол. – М.: ООО «издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000. – 160 с.: ил. – (для мальчиков).
11. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Оценочные материалы
Нормативные требования для учащихся групп начальной подготовки

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-	-	-	-	-
	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0
Прыжок в длину с места, см.	8	152	142	155	145	160	150
	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	5	4	6	4	7	5
	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8					+	+
	9					+	+
	10					+	+
	11					+	+

Формы контроля

1. Начальный контроль

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

Цель: определить начальный уровень физической подготовки.

Форма: зачет.

2. Текущий контроль

Проводится в течение всего учебного года.

Цель: определить уровень освоения программы.

Форма: зачет.

3. Промежуточный контроль

Проводится в середине года после прохождения определенных разделов программы.

Цель: определить достигнутый уровень общей физической подготовки, если нужно – коррекция учебно-тренировочного процесса.

Форма: зачет.

4. Итоговый контроль

Проводится в конце учебного года.

Цель: по итогам года увидеть, насколько успешно освоена программа воспитанниками.

Форма: зачет

Условные обозначения, используемые для типов уроков.

Урок изучения нового материала (УИНМ):

1 - урок - беседа (УБ);

2 - урок с использованием видеоматериалов (УВ);

Урок совершенствования знаний, умений и навыков (УСЗУН):

1 - урок упражнений (УУ);

2 - урок изучения технических приемов (УИТП);

3 - урок изучения тактики (УИТ);

4 - урок совершенствования футбольных приемов (УСФП).

Урок обобщения и систематизации знаний (УОиС):

Урок применение знаний на практике:

1 - игровая практика (ИП);

2 - урок соревнования (УС).

Формы контроля:

1 - оперативный контроль (ОК);

2 - индивидуальный контроль (ИО);

3 - фронтальный контроль (ФК).