



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 380
Красносельского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Решение от 30.08.2019г.
протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 220/09 от 30.08.2019
Директор ГБОУ СОШ №380
О.Н. Агунович



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФУТБОЛ «ОЛИМПИЕЦ»**

Возраст учащихся: 6-12 лет
Срок реализации: 2 года

Разработчик: **Кумышев Владимир Сергеевич,**
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Программа «Футболу «Олимпиец»» относится к **физкультурно-спортивной направленности** программ дополнительного образования детей.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе, поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед учителем физической культуры, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных объединениях спортивно-оздоровительного направления для повышения уровня физической подготовленности.

Адресат программы – это мальчики младшего возраста (6-12) лет, хорошо координированные и имеющие склонность к занятиям спортивными играми. Программа учитывает отличительные особенности физиологии девочек, более тонко дозирует физические нагрузки в соответствии с возрастной категорией учащихся, предусматривает периодический контроль состояния здоровья детей, специальная техническая подготовка превалирует над общефизической. Помимо этого, программа способствует расширению жизненного кругозора, и активизирует интерес детей к этому виду спорта, предусматривает возможности подготовки спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

Дополнительная общеразвивающая программа «Футбол «Олимпиец»» рассчитана на детей 6-12 лет. Занятия групповые два раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 2 года (288 часов).

В дальнейшем она будет продолжена в рамках последующей программы «Футбол, группа совершенствование».

Цель программы - формирование и развитие физических способностей учащихся посредством знакомства с новым увлекательным видом спорта, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой посредством освоения игры в мини-футбол, создание спортивного коллектива для достижения значимых спортивных результатов в соревнованиях различного уровня.

Задачи:

- обучающие, рассчитанные на овладение базовыми техническими навыками и умениями, необходимыми для игры в мини-футбол, знание правил игры и основ тактики командных действий;
- развивающие, позволяющие эффективно реализовать физические способности учащихся, превратить задатки в умение и мастерство;
- воспитательные, позволяющие успешно сформировать у ребенка характер спортсмена, развить волевые качества, научить коллективизму, обеспечить личностное развитие учащихся.

Обучающая часть программы включает в себя теоретическую и практическую формы работы. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 7-10 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале и конце занятий. Однако необходимые разъяснения заданий и упражнений предусматриваются и по ходу тренировочных уроков. При изучении теоретического материала предполагается использование наглядных пособий, видеозаписей, интерактивной техники.

Большинство практических занятий проводится в школьном спортивном поле с улучшенным покрытием. Однако отработка ряда специфических приемов по тактике, а так же специальная физическая подготовка предусмотрены на открытом воздухе.

Развивающая группа задач тесно связана с обучающими задачами и дополняет их содержание. После овладения первичными навыками и приемами футбольной техники, следующий этап – развитие умений и превращение их в мастерство. Как правило, это

достигается количеством повторений отдельных приемов, сочетанием методов отработки, объединением в группы навыков, пробуждением интереса и творческого потенциала учащихся.

Воспитательная составляющая учебного процесса направлена на развитие коллективизма и выработки навыков командной психологии футболистов, умение преодолевать трудности и испытывать в результате этого моральное удовлетворение, на развитие в спортсменах психологии победителя.

Условия реализации программы

Условия набора: набор и формирование группы должно происходить в просмотрно-тестовом режиме. Обязательное условие – наличие медицинских показаний, позволяющих учащимся справляться с высокими физическими нагрузками программы мини-футбол «Олимпиец». Обязательное условие приема - предоставление родителями соответствующих медицинских документов (справок).

Группа формируется из детей трех возрастов для возможности сформировать из них в перспективе две полноценные игровые спортивные команды. Состав группы должен быть достаточно стабильным, поскольку строится на командных принципах постоянства состава мини-футбольной команды. Однако он будет регулярно пополняться резервом игроков второй очереди и может достигать 18-20 человек. Кадровый и численный состав учебной группы может корректироваться каждые полгода. Занятия проходят два раза в неделю в форме спортивных тренировок и контрольных игр. Программой предусмотрены три основных этапа профессиональной подготовки учащихся: общая и специальная физическая подготовка, техники и тактики игры в мини-футбол. Причем общая и специальная физическая подготовка носит постоянный характер. Если на первом году обучения основной упор делается на технической подготовке учащихся, то второй год обучения включает в себя углубленное изучение тактических схем и их применение в игровой практике. Учебные занятия проводятся в форме спортивных тренировок, контрольных и товарищеских игр. Организационно в зависимости от приоритета цели тренировок учебные занятия носят индивидуальный или групповой характер. Предусмотрены участие в районных спартакиадах школьных спортивных клубов, городских турнирах по мини-футболу и футболу на обычных площадках, показательных выступлениях на школьных спортивных праздниках. Для повышения эффективности обучения технике и тактике мини-футбола предусмотрено широкое использование учебно-тренировочного оборудования. Оно включает стандартные и малые футбольные ворота, специальное информационное табло, мячи различного размера и назначения, передвижные конусы и барьеры, гимнастические снаряды и тренажеры.

Кадровое обеспечение: Педагоги, работающие по данной программе, должны соответствовать квалификационным характеристикам должности «педагог дополнительного образования».

Планируемые результаты освоения программы

Физическая подготовка, занимающая значительное место в учебном процессе, направлена на развитие физических способностей и оздоровление организма. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие и закрепление физических способностей. Специальная - развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Результатом эффективной специальной физической подготовки должно стать достижение учащимся уровня выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшение манёвренности и подвижности футболиста в игре.

В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической

подготовке делается акцент на воспитание определённых физических качеств. Для обогащения занятий эмоциональной составляющей, предполагается широко применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований.

В программе учтено, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу, у детей совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и морально - волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом - одна из главных задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствование.

Обучая детей технике владения мячом, очень важно создать у них правильное зрительное представление изучаемого технического приёма. Показ и объяснение хорошо дополнить демонстрацией видеозаписей.

Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоёмким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени.

Руководитель объединения должен следить за развитием у занимающихся физических качеств, а также за уровнем их технической подготовки. Для этого не менее 2 раза в год проводятся испытания по контрольным нормативам и выявляется уровень физической подготовленности занимающихся.

Дополнительная программа «футбол» рассчитана на детей 6-12 лет. Занятие групповые, два раза в неделю по 2 часа. Программа рассчитана на 2 года (288 часов). В дальнейшем она найдет свое учебное продолжение в программе спортивного совершенствования.

После первого года обучения - ребёнок, занимающийся в объединении, достигнет достаточного уровня общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения, позволяющие играть в мини-футбол командного уровня.

На втором году обучения - занимающиеся должны научиться уверенно обращаться с мячом, владеть игровыми ситуациями и достичь высокого уровня специальной подготовки при выполнении сложных технических приёмов владения мячом на высокой скорости, а также улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх.

Первый год обучения	Второй год обучения
<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - значение правильного режима дня юного спортсмена; - основы правил игры в мини-футбол и их применение; - требования, предъявляемые к экипировке футболиста; - причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение 	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - роль капитана команды, его права и обязанности; - правила использования спортивного инвентаря. - особенности правил игры, их правильное применение, последствия нарушений для игрока и команды; - способы реабилитации при незначительных игровых травмах; - перечень и календарь предстоящих соревнований.
<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно подготовить организм к физическим нагрузкам во время разминки; - управлять своими эмоциями; - контролировать свое физическое состояние во время тренировок; - владеть техникой контроля мяча, 	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности, - разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать физические упражнения,

передвижений и остановок, изменением направления и темпа; - уметь подчиняться требованиям тренера и командной тактической установке на игру.	- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.
---	--

Использовать ниже Способы определения результативности: показательные выступления перед родителями, участие в соревнованиях.

Формы и методы подведения итогов: тестовые задания, участие в школьных и городских соревнованиях, спортивные праздники.

**Учебный план программы
«Футбол «Олимпиец»»
1 год обучения**

№ п п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по охране труда	2	1	-	Опрос
2	История русского футбола	2	2	-	Викторина
3	Правила игры в футбол.	4	4	-	Игровая практика
4	Общая и специальная физическая подготовка.	46	2	44	Учебное тестирование
5	Техника игры в футбол	54	-	54	Учебное тестирование
6	Тактика игры в футбол.	20	2	18	Игровая практика
7	Участие в соревнованиях	10		10	Соревнования
8	Контрольные испытания.	4	-	4	Тестирование
9	Итоговые занятия	4		4	Отчет

Учебный план программы «Футбол Олимпиец»» 2-го года обучения

№ п п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие	2	2		Опрос
2.	Развитие футбола в России	1	1		Беседа
3.	Правила игры в футбол и мини-футбол	4	4		Рассказ
4.	Общая и специальная физическая подготовка	46	2	44	Учебное тестирование
5.	Техника футбола	54		54	Учебное тестирование
6.	Тактика футбола	20	2	22	Игровая практика
7.	Участие в соревнованиях	10		10	Соревнования
8.	Контрольные испытания	4		4	Тестирование
9.	Итоговое занятие	2		2	Отчет

Рабочая программа Содержания программы 1-го года обучения

Вводное занятие.

Теория Знакомство с группой. Беседа о режиме и правилах работы объединения. Знакомство с программой на год. Общие сведения по правилам поведения во время учебных занятий, правилам дорожного движения и пожарной безопасности, правилам поведения при террористических атаках.

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола. Физическая культура - составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима для юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание, гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания в бассейне и на открытой воде.

Правила игры в футбол. Краткий разбор и комментарии к правилам игры в мини-футбол. Роль арбитра, его права и обязанности.

Места занятий, оборудование. Площадка для игры в мини-футбол, её разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований. Специальное оборудование для тренировок футболистов.

Общая и специальная физическая подготовка. Утренняя гимнастика школьника. Профилактика спортивного травматизма. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу-приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

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

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полу-шпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 - 4 раза, 2-3 подхода по 3 - 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 - 4 раза, 2-3 подхода по 3 - 5 раз.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 10-20-40 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

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

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

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам. Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 - 10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 10,15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

Техника игры в футбол

Общие положения и теоретическая часть

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

Практические занятия

Индивидуальная и групповая подготовка

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

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

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

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

Ведение мяча. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъёма и внутренней

стороной стопы: правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

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

Отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

Введение мяча из-за боковой линии. Правила введения мяча в игру. Короткий и длинный пас при вводе мяча. Комбинации при вводе мяча. «Забегания» и пас под удар.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным и скрестным шагом.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Игра на «выходах», игра в пас с защитниками при розыгрыше комбинаций, игра на «опережение».

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность.

Выбивание мяча ногой с покрытия площадки (по неподвижному и подвижному мячу) на точность.

Тактика игры в мини-футбол

Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

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

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровой площадке. Развитие умения ориентироваться и реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и

своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, под удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку», «забегания».

Выполнять простых комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введении мяча из-за боковой линии.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильный выбор позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействие в получении им мяча, т. е. осуществление «закрывания». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

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

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

Содержание программы 2-го года обучения.

Вводное занятие. Знакомство с новичками группы после ее доукомплектования. Беседа о режиме и правилах работы объединения. Знакомство с программой на год. Обзор итогов первого тренировочного сезона. Представление соревновательной программы на второй сезон. Общие сведения по правилам безопасности занятий, пожарной безопасности, правилам дорожного движения, правилам при террористических атаках.

Физическая культура и спорт в России. 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.

Развитие футбола в России. Информация о первенствах мира по футболу. Обзор текущих соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием российских команд. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Правила игры.

Общие положения правил мини-футбола и разъяснения наиболее сложных разделов. Новые комментарии к правилам игры от федерации мини-футбола России. Ответы на вопросы о спорных игровых ситуациях. Игровая практика и теория судейства.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Челночный бег до 5 x 18 м., 3 x 30 м. Бег медленный до 15 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Тестовые испытания 15 м. и 30 м с места. Прыжок в длину с места.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Использование гимнастических скамеек и шведской стенки.

Спортивные игры. Гандбол и баскетбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 5-7-15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 7, 10, 15 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тактика мини-футбола

Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Влияние уровня технической подготовки футболистов на овладение тактическими приемами.

Практические занятия

Техника удара по мячу. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка бедром летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Передачи мяча партнеру. Короткие в касание. Перевод мяча подошвой под последующую удобную передачу. Передачи после остановки подошвой. Передачи внутренней и внешней частью стопы. Передачи в движении, «стеночки» и «забегания». Комбинации при отработке передач в группе. Передачи верхом на ход и диагональные передачи под ускорение.

Ведение мяча. Рациональное ведение мяча в зависимости от игровой ситуации. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч корпусом..

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений при единоборстве. Развитие индивидуальных возможностей игроков.

Приемы отбора мяча у противника. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на непродуманные действия. Положение корпуса и ног при отборе мяча. Индивидуальные и коллективные действия при отборе мяча. Правила подстраховки. Изменение позиции игроков при потере соперника с мячом.

Введение мяча из-за боковой линии (аут). Правила введения мяча при ауте. Положение мяча и ног игрока. Требование правил игры при введении мяча из-за боковой линии. Эффективное использование игровой ситуации при введении мяча из-за боковой линии для развития атаки на ворота соперника. Комбинации при введении мяча из-за боковой линии.

Техника игры вратаря. Совершенствование техники приема катящегося и летящего на различной высоте мяча. Игра на выходах из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля верховых мячей. Игра с защитниками при начале командной атаки. Перевод мяча за линию ворот и через перекладину ладонями и пальцами «ближней» и «дальней» руки. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча с пола и с рук на точность и дальность.

Тактика мини-футбола

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке 2x2 и ромбом. Тактика игры в нападении: организация атаки, атака флангом и через центр, атакующие комбинации с участием игроков различных тактических линий, комбинации с переменной местами. Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека», комбинированная оборона, страховка, стандартные ситуации.

Разбор проведённых контрольных и турнирных игр. Положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практические занятия

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начало и развитие атаки после розыгрыша стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять свои игровые обязанности при атаке на своей позиции, не выпадая из избранной тактической схемы команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Эффективно противодействовать игровым комбинациям соперника, т. е. осуществлять персональное «закрывание» игроков противника и препятствовать в получении ими мяча. Совершенствование в «перехвате» мячей. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь блокировать передачи и удары по воротам соперником.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на

своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика игры вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Оценочные и методические материалы

В качестве основной формы обучения предполагается использование индивидуально-групповой системы. Она предполагает достаточно постоянный состав группы и незначительный разброс по возрасту. В подготовке к занятиям следует внимательно относиться к планированию и взаимосвязи тематики тренировок, анализу промежуточных результатов.

В зависимости от уровня подготовленности учащихся методы обучения должны обеспечить успешное усвоение программы. Для этого усвоение знаний и приемов должно происходить на уровнях осознанного восприятия и запоминания, успешного применения способов игры по образцу или в сходной ситуации.

Перечень дидактических и методических материалов для педагога

1. Андреев С.Н. Футбол в школе. Кн. Для учителя. – М. Просвещение. 1986.- 144 с иллюст
2. Теоретическая подготовка юного спортсмена. Пособие для тренеров ДЮСШ. М. 1981.
3. Цирин.Б.Я.Лукашин Ю.С. Футбол. М.,1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М.1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. /Под общей редакцией А.П.Лаптева. М.,1983.
7. Социальная и спортивная психология. А.Н.Николаев. СПб., 2002.
8. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. А.В.Антипов, Научно-методическое пособие. М. 2008.
9. Футбол. Шаг за шагом. Д.В.Крисфилд. М. 2005.

Перечень дидактических материалов для детей.

1. Андреев С.Н. Мини-футбол М.»Физкультура и спорт», 1978.
2. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт» .1978.
3. Уроки футбола. Немецкая школа. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов футбола. СПб. 2002.
4. Уроки футбола. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов футбола. СПб. 2002.

Система контроля за индивидуальной результативностью обучения включает в себя периодическое учебное тестирование по ряду параметров, которые ужесточаются в зависимости от возраста учащихся: беговые и прыжковые нормативы, качество и скорость выполнения технических приемов с мячом, нормативы по физподготовке. Контрольные испытания проводятся два раза в течение учебного сезона в октябре и в апреле. Результаты фиксируются в виде сводных таблиц и хранятся в папке документации учебной группы.

Командная результативность обучения проверяется в контрольных играх и официальных соревнованиях и фиксируется (хранится) в виде видеозаписей. Этой же цели служат завоеванные воспитанниками на турнирах кубки и дипломы.

Оценочные испытания

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		7-8	9-11	12-14
1	Бег 15 м (с места) сек.	3,20	2,80	2,70
2	Челночный бег 7*10 м (с места)	28,0	23,0	21,0
3	Бег 30 м (с места) сек.	6,2	5,8	5,6
4	Прыжок в длину с места (см.)	135	160	180
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с места)сек.	10,0	8,5	7,0
6	Удар по мячу ногой на дальность (м)	15	20	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	10	30	60
8	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с места) сек.	15,5	13,5	12,0
9	Бросок мяча рукой на дальность (м)	5-6	12	18

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. - М.: Просвещение. 1986. - 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М. 1983.
7. Педагогика футбола в терминах. С.Н. Бекасова, М.А. Рубин, СПб 2009
8. Социальная и спортивная психология. А.Н. Николаев , СПб 2002.
9. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе. А.В. Антипов, В.П. Губа Научно- методическое пособие. М. 2008.
10. Футбол. Шаг за шагом. Д.В. Крисфилд М.2005.

Список литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини - футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. - М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 2007 с., ил. - (Азбука спорта).
4. Уроки футбола. Немецкая школа. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов футбола. СПб 2002.
5. Уроки футбола. Английская школа. Лицензированное видеопособие для новичков и специалистов. СПб 2002