

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»

УТВЕРЖДЕНО:
На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ»
Протокол № 1 от 30.08.2024
Председатель _____ В.В. Мальцев



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по виду спорта «Мини-футбол»**

Срок реализации программы: 8 лет
возраст детей – 7-17 лет.

Верещагино-2024

Аннотация.

Данная образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, применяемые в последнее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

Цель программы - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей учащихся, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий по мини-футболу.

Общие задачи программы органически связаны с основной целью системы многолетней подготовки резервов в спортивных клубах подготовкой спортсменов самых высоких квалификаций.

Программа рассчитана на 8 лет обучения.

Базовую часть занятий составляет общая и специальная физическая подготовка. Занятия проводятся согласно расписанию:

1-8 год: 3 раза в неделю по 2 часа

Занятия проводятся в форме бесед, тренировочных занятий, специальной подготовки, соревнований. В основном используется индивидуальная форма работы.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в конце первого полугодия (декабрь) и в конце учебного года (май). Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий, стремлением к совершенствованию мастерства обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Обучение в учебно-тренировочных группах является основной частью программного материала. Именно в этот период обучающиеся изучают все тонкости мини-футбола, стараются овладеть умениями и навыками теоретической и практической деятельности, а итоги учебно-тренировочного процесса характеризуются результатами сдачи контрольно-переводных нормативов и соревновательной деятельностью.

Занятия проводятся:

- г. Верещагино, ул. Энгельса, 116 тренерами-преподавателями Драчевым Сергеем Анатольевичем и Филипповым Павлом Васильевичем;
- п. Ленино, ул.Гагарина, 10 (МБОУ «ВОК» СП Ленинская школа) тренером-преподавателем Филипповым Павлом Васильевичем;

- п.Зюкайка, ул.30 лет Октября, 2а тренером-преподавателем Губановым Денисом Алексеевичем.

Пояснительная записка

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 14 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
2. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»;
4. Устава МБУДО «ДЮСШ».
5. Локальными актами учреждения.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «мини-футбол» направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития, получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта); подготовку к успешному переводу с этапов на этапы спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем для освоения программ спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта «мини-футбол» рассчитана на детей и подростков .

Обучающийся должен в совершенстве овладеть техникой и тактикой избранного вида спорта, приобрести соревновательный опыт и специальные знания, умения и навыки.

Особенности организации учебного процесса

Формы получения образования - в образовательной организации МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа».

Форма обучения – очная.

На всём этапе обучения рассматриваются пути максимальной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Цель – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей учащихся, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий по мини-футболу.

Задачи:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
- Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

В ходе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по видам спорта у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- регулятивные (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- познавательные (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Возрастные и индивидуальные особенности детей.

Основные физические качества должны подвергаться целенаправленному воспитанию в определенные возрастные периоды. Так, для развития координационных способностей наиболее благоприятен период с 5 до 10 лет, для развития скорости – 7-16 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17

лет. Для развития силы наиболее благоприятен период 12-18 лет, где наибольший прирост происходит в 16-17 лет, а для развития гибкости – это 9-10, 13-14, 15-16 лет у мальчиков и 7-8, 9-10, 11-12, 14-17 лет у девочек, выносливость же развивается с дошкольного возраста и до 30 лет, где наибольший прирост происходит в 14-20 лет. Развитие скоростно-силовых качеств происходит с 9 до 18 лет, где наибольшие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет.

Средний школьный возраст (11—14 лет). Этот возраст (подростковый) характеризуется существенными морфофункциональными изменениями в связи с тем, что совпадает у мальчиков с началом, а у девочек с первой половиной периода полового созревания. Именно в этот период отмечается так называемое вторичное вытягивание, т. е. усиленный рост тела в длину. В это время (особенно в конце периода) происходит особенно интенсивный прирост мышечной массы и, следовательно, веса тела.

В этом возрасте существенные изменения претерпевают не только объем мышечной массы, но и функциональные свойства мышц. Мышечная сила мальчиков 12—14 лет увеличивается гораздо быстрее, чем у девочек, причем если у мальчиков одновременно увеличиваются показатели абсолютной и относительной (в пересчете на 1 кг веса) силы, то у девочек к 12—13 годам прирост общего веса тела опережает прирост абсолютной силы, что приводит к снижению относительных силовых показателей. Именно этим можно объяснить тот факт, что девочкам трудно выполнять упражнения, связанные с перемещением и удержанием веса собственного тела (висы, лазанье, прыжки).

В подростковом возрасте активно продолжается формирование скелета. Однако позвоночник, сохраняя большую гибкость, подвержен различного рода искривлениям, так как не укреплен еще к этому времени достаточно сильной мускулатурой. Поэтому подросткам противопоказаны такие упражнения, как тройной прыжок с разбега в полную силу, прыжки в глубину с высоты более 100 см и с приземлением на жесткую опору, приседания с тяжестями, превышающими собственный вес, и другие подобные упражнения.

Однообразные длительные физические упражнения могут привести к одностороннему (асимметричному) развитию мускулатуры и, как следствие этого, к искривлению позвоночного столба и нарушению осанки. Следует помнить, что у подростков тонус мышц-сгибателей превалирует над тонусом мышц-разгибателей. Поэтому, подбирая упражнения, нужно особенно следить за тем, чтобы достаточную нагрузку получили мышцы спины и шеи, препятствующие возникновению «круглой» спины и сутулости. Очень важно с первых занятий следить за правильной осанкой во время бега и

прыжков.

Вегетативные органы и системы, а также регуляция их функций в этот период продолжают развиваться и совершенствоваться. Важная функциональная особенность ЦНС подростков, заключающаяся в большей по сравнению с взрослыми возбудимости и подвижности нервных процессов, способствует относительно быстрой вработываемости организма. Подростки быстрее, чем взрослые, устают от однообразной нагрузки, так как сердце подростка справляется с работой главным образом за счет увеличения частоты сокращений и поэтому затрачивает больше энергии, чем сердце взрослого человека, обеспечивающее выполнение работы, прежде всего за счет увеличения ударного объема. Однообразная работа быстрее утомляет подростка, поэтому в ходе занятий необходимо регулярно изменять характер упражнений. Подростки быстрее взрослых восстанавливают силы после нагрузки. Это нужно учитывать при дозировке пауз отдыха. Важно помнить, что в подростковом возрасте охранительное торможение не способно преодолеть влияние возбуждения, поэтому обучающиеся (особенно мальчики) склонны переоценивать свои физические возможности.

На нагрузки различного характера организм подростков реагирует по-разному. Например, нагрузки скоростного и скоростно-силового характера переносятся ими легче, чем нагрузки, связанные с проявлением выносливости и силы. Исследованиями установлено, что подростковый возраст является особенно благоприятным для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств.

ЦНС и ее функции, а в подростковом возрасте продолжают совершенствоваться. В это время уже возможен успешный контроль над инстинктивными и эмоциональными реакциями, но устойчивость процессов возбуждения и торможения по-прежнему невелика, причем чаще всего преобладают процессы возбуждения, что в свою очередь приводит к быстрой нервной и физической утомляемости. В связи с этим следует несколько снизить нагрузку для подростков в активный период полового созревания, следить за тем, чтобы на тренировках преобладала спокойная обстановка. Бурное развитие двигательной функции, присущее подростковому возрасту, приводит к тому, что по многим основным показателям она мало отличается от двигательной функции взрослых людей. Однако на фоне общего совершенствования двигательной функции у подростков могут иметь место случаи довольно значительного ухудшения координации движений, снижение их точности. Одной из существенных причин этого явления специалисты называют перестройку моторного аппарата, выражающуюся во временном несоответствии мышечной силы и непропорционально возросшим весом. Учитывая это, для

предупреждения временной дискоординации следует начинать регулярные занятия спортом до начала активного периода полового созревания и не торопиться с окончательными выводами о спортивных способностях подростка.

У подростков совершенствуется и приближается к уровню, свойственному взрослым, способность правильно организовывать свое восприятие в процессе учебных занятий. Они стремятся критически осознать сущность усвояемых знаний, выработать к ним свое собственное отношение, не просто запомнить учебный материал, но и понять, объяснить его истинность, что налагает на педагога ряд требований к качественной стороне самого обучения

На занятиях используются различные методы обучения: словесные (беседа, объяснение), наглядные (показ), практические (упражнения), а также:

Метод повторных усилий, для него характерно то, что мышечная работа ведется с непределельными сопротивлениями и как правило, «до отказа».

Метод максимальных усилий характеризуется использованием предельных или около предельных сопротивлений.

Результатом реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов.

Содержание программы.

Раздел I Теоретическая подготовка.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Раздел I Теоретическая подготовка.

1. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Современный

футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2.Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

3.Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4.Личная и общественная гигиена:

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5.Правила игры:

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6.Оборудование и инвентарь:

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Раздел II. Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка(ОФП)решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются:

общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание,

лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Характеристика основных физических качеств.

Сила:

-это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины – изометрическая (в статическом режиме деятельности), сокращением длины – изотоническая (в динамическом режиме), увеличением длины - полиметрическая (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях. Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- статическую силу - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы.
- динамическая сила - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;
- взрывная сила - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера.

Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы на перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным качествам особенно высоки. Быстрота – это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом. Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений.

Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1 Быстрота реакции и мышления определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2 Быстрота выполнения простых игровых действий. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3 Быстрота выполнения сложных игровых действий - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4 Быстрота взаимодействия футболистов - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков.

Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 11 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной

связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Выносливость.

- это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью. Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Ловкость.

- это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает общей и специальной.

Задачи общей ловкости - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Гибкость.

-способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость- подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий.

Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность.

- способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия.

Средства развития ОФП.

- Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища.

Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением.

Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами.

Развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты.

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения

Развитие ловкости

Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты.

Развитие ловкости, быстроты, силы,

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения.

Развитие быстроты, ловкости, выносливости.

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Тройной прыжок.

Раздел III. Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по мини-футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Обучающиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащённость помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Техническая подготовка.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий-переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Приёмы игры:

Бег с мячом по прямой,

Ведение мяча с быстрым изменением движения

Передача мяча в движении

Обманные движения на скорости

Ведение мяча с уходом от преследования

Ведение мяча внутренней и внешней стороной стопы

Обыгрыш один на один

Обыгрыш быстро сближающегося защитника

Обводка защитников в изменяющейся обстановке.

Отработка коротких передач внутренней и внешней сторонами стопы.

Отработка различных коротких передач в движении

Отработка ответного паса в движении

Отработка коротких передач. Двигаясь спиной
вперёд

Короткая передача с лёта

Короткие передачи в движении

Ритмичная смена ног при выполнении передачи

Отработка остановки мяча и своевременности короткого паса

Быстрый пас и остановка мяча

Короткий пас в движении

Обработка мяча и точность передачи
Отработка удара после розыгрыша стенки
Отработка удара с близкого расстояния с лёта или полулёта
Удар подъёмом
Удар в ворота по движущемуся мячу
Отработка ударов с обеих ног
Отработка ударов с острого угла
Ведение мяча с даром
Удар в ворота после обводки
Отработка удара головой в падении
Удар головой на силу и точность
Удар головой в прыжке
Игра головой в обороне
Игра головой с партнёром
Индивидуальная игра головой
Контроль мяча при игре головой
Игра головой в прыжке с разбега
Удар по воротам после передачи с фланга
Удар по воротам головой после фланговой передачи
Передача мяча в движении назад под удар партнёру
Поперечные передачи и завершение атаки в движении
Финт «ложный замах на удар»
Финт «ложная остановка»
Финт «пробрось мяч»
Финт «уход с мячом»
Финт «выпад в сторону»
Финт «оставь мяч партнёру»
Финт «переступание через мяч»
Игра вратаря
Техника броска
Ловля мяча во время перехвата передачи с фланга
Отбивание мяча кулаком во время верховой фланговой передачи
Подбор катящегося мяча
Ловля мяча после сильного удара на уровне груди
Ведение катящегося мяча в игру
Различные ситуации при отражении удара и бросок мяча

Особенности обучения техническим приёмам:

В группах первого года обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

В группах 2-3 года обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в

упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

Тактическая подготовка.

В мини-футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения. Важно научить занимающихся следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча

в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Основными задачами тактической подготовки является:

Овладение основами командных тактических действий в нападении и защите.

Совершенствование тактических умений мини-футболиста.

Формирование умений эффективного использования технических приёмов и тактических действий в зависимости от определенных условий

Развитие способности к быстрым переключениям от нападения к защите и от защиты к нападению.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1 Тактика нападения.

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

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

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

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

2 Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

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

Тактическая подготовка.

Тактика нападения:

Открывание для приёма мяча

Создание численного преимущества на отдельном участке поля

Умение выбрать из нескольких возможных решений наиболее рациональные

Смена флангов атаки путём точной. Длинной передачи мяча

Взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций

Организация быстрого нападения

Организация постепенного нападения

Тактика защиты:

Отработка «закрывания», перехвата и отбора мяча

Отработка правильного выбора позиции и страховки при организации обороны

Создание численного превосходства в обороне

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения

Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки

Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате

Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах

Руководство игрой партнёров при обороне

Организация атаки при вводе мяча в игру

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

- Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.
- Изучения командной тактики в условиях игры.
- Определение игровых амплуа игроков.

- Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам

указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

- Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов.

Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

- Учебная игра 5 x 5 В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

- Учебная игра с ограничениями. На пример, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

- Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. На пример, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в мини-футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков.

Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Инструкторская практика.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Провести разминку в группе.

Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.

Провести учебное занятие под наблюдением педагога.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

• Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- бег на длинные дистанции (3000м.);
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.

- челночный бег 3 x10 м.

Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24	22	18
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12	14	16
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7	8	10
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

научить ориентироваться на площадке свои, чужие ворота.

игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;

игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;

умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;

после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;

быстрое «открывание для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)

умение организовывать и завершать атакующие действия:

быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;

своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;

пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
умение осуществлять оборонительные действия:
перехваты мяча адресованные подопечному игроку соперника;
своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.
Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.
Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры, соревнования, товарищеские встречи.

Дидактический материал

Дидактическим материалом служат учебные пособия для спортивных школ, книги для занятий футболом, видео с тренировочными занятиями различных футбольных клубов Российских и зарубежных.

Подведение итогов

Подведение итогов осуществляется в 3 этапа:

1. Анализ и разбор проведенного футбольного матча.
2. Обязательный разбор игр учебно – тренировочного характера и в различных турнирах.
3. После проведенного сезона обязательное подведение итогов сезона, анализ занятого места. Разработка плана, тактики, а также постановка цели футбольной команды на следующий сезон.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Футбол – твоя игра. С. Н. Андреев, М «Просвещение» 1989 г.
2. Футбол в школе С. Н. Андреев, М. «Просвещение» 1986 г.
3. Звонят мячи у околицы С. И. Зябков, М. «Физкультура и спорт» 1984 г.
4. Футбол. Учебная программа для спортивных школ 1981 г.
5. Тренировка футболистов Х. Штудбнер, В. Вольф, «Физкультура и спорт» 1970 г.
6. Мини – футбол. Игра для всех, В. Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, М. «Советский спорт» 2006 г.
7. Мини – футбол в школе, С. Н. Андреев, Э. Г. Алиев, М. «Советский спорт» 2008 г.
8. Футбол – тактические действия команды, Чарлз Хьюс, М. «Физкультура и спорт» 1979 г.

Календарный учебный график
(1-2 год обучения)

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

26	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2		2
27	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	1	1
28	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	1	1
29	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2	1	1
30	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	1	1
31	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2	1	1
32	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2		2
33	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	1	1
34	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		2
35	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	1	1
36	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2		2
37	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2	1	1
38	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		2
39	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	4	2	2
40	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
41	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2
42	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		2
43	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	1	1
44	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		2
45	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	1	1
46	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	1	1
47	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2		2
48	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2		2
49	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		2
50	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2		2
51	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2

52	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2
53	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		2
54	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		2
55	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		2
56	Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.	3	1	2
57	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		2
58	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2		2
59	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	1	1
60	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	1	1
61	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	4	2	2
62	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2		2
63	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		2
64	Товарищеская игра	2		2
65	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	1	1
66	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2		2
67	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2	1	1
68	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2	1	1
69	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2		2
70	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2		2
71	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	4	1	3
72	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2		2
73	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2		2
74	Игра на опережение, старты из различных положений.	2		2
75	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	1	1
76	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2		2
77	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	1	1
78	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	4	1	3
79	Прием мяча различными частями тела.	2	1	1
80	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2		2
81	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	4	2	2

82	Двусторонняя учебная игра.	2		2
83	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2		2
84	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2		2
85	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	2		2
86	Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2	1	1
87	Двусторонняя учебная игра.	4	2	2
88	Двусторонняя учебная игра.	6	2	4
89	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	2	
90	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	2	
91	Итого	216	45	171

Календарный учебный график
(3-4 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	1	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	1	1
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	1	1
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2		2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2		2
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2		2
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2		2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2		2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	1	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	1	1
14.		Товарищеская игра	2		1
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	1	1
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2		2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	1	1
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	1	1
20.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		2
21.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2
22.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2		2
23.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2		2
24.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		2
25.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2
26.		Товарищеская игра.	2		2

27.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	1	1
28.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	1	1
29.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	1	1
30.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	1	1
31.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	1	1
32.	Товарищеская игра.	2		1
33.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	1	1
34.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2		2
35.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
36.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	1	1
37.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	1	1
38.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	1	1
39.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	1	1
40.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2		2
41.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		2
42.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
43.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
44.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2
45.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	1	1
46.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	1	1
47.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		2
48.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	1	2
49.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		2
50.	Товарищеская игра	2		2
51.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	1	1
52.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	1	1
53.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1

54.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
55.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	1	1
56.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
57.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
58.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2
59.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		2
60.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		2
61.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		2
62.	Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.	2		2
63.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		2
64.	Товарищеская игра	2		2
65.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	1	1
66.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2		2
67.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2		2
68.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		2
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		2
70.	Товарищеская игра	2		2
71.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	1	1
72.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2		2
73.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3		2
74.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2		2
75.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	1	1
76.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2		2
77.	Товарищеская игра	2		2
78.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2		2
79.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2		2
80.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2		2
81.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2		2
82.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		2
83.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2		2
84.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
85.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2

86.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		2
87.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3		2
88.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		2
89.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2	1	1
90.	Товарищеская игра	2		2
91.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	1	1
92.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2		2
93.	Двусторонняя учебная игра.	3	1	2
94.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	1	1
95.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	3		2
96.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	3		2
97.	Товарищеская игра	2		2
98.	Двусторонняя учебная игра.	6	2	4
99.	Двусторонняя учебная игра.	6	2	4
100.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2		2
101.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	2	
102.	Итого	216	45	171

Календарный учебный график
(5-8 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	1	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	1	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2	1	1
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2	1	1
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2		2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2		2
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2		2
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2		2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2		2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	2	1	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	1	1
14.		Товарищеская игра	2		1
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	2	1	1
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	2		2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2	1	1
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2	1	1
20.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		2
21.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2
22.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2		2
23.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2		2
24.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		2
25.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2		2
26.		Товарищеская игра.	2		2

27.	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2	1	1
28.	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2	1	1
29.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2	1	1
30.	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2	1	1
31.	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2	1	1
32.	Товарищеская игра.	2		1
33.	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2	1	1
34.	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2		2
35.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
36.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2	1	1
37.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2	1	1
38.	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2	1	1
39.	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2	1	1
40.	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2		2
41.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		2
42.	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
43.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
44.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2
45.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2	1	1
46.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2	1	1
47.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		2
48.	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	3	1	2
49.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		2
50.	Товарищеская игра	2		2
51.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	1	1
52.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2	1	1
53.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1

54.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
55.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2	1	1
56.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2	1	1
57.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
58.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2
59.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		2
60.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		2
61.	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		2
62.	Ввод мяча вратаря ударом ног. Двусторонняя учебная игра.	2		2
63.	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		2
64.	Товарищеская игра	2		2
65.	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2	1	1
66.	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2		2
67.	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2		2
68.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		2
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		2
70.	Товарищеская игра	2		2
71.	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2	1	1
72.	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2		2
73.	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	3		2
74.	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2		2
75.	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	1	1
76.	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2		2
77.	Товарищеская игра	2		2
78.	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2		2
79.	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2		2
80.	Игра на опережение, старты из различных положений.	2		2
81.	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2		2
82.	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		2
83.	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2		2
84.	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		2
85.	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		2

86.	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		2
87.	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	3		2
88.	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		2
89.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2	1	1
90.	Товарищеская игра	2		2
91.	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	1	1
92.	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2		2
93.	Двусторонняя учебная игра.	3	1	2
94.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2	1	1
95.	Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	3		2
96.	Старты из различных положений, двусторонняя игра.	3		2
97.	Товарищеская игра	2		2
98.	Двусторонняя учебная игра.	6	2	4
99.	Двусторонняя учебная игра.	6	2	4
100.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2		2
101.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2	2	
102.	Итого	216	45	171

Оценочные материалы по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
б-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Оценочные материалы по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полукруга в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 332870841203528814747383963499644345735490146166

Владелец Мальцев Виталий Викторович

Действителен с 16.10.2024 по 16.10.2025