

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 536 ИМЕНИ Т.И. ГОНЧАРОВОЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
ГБОУ школа №536 Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 8 от 30.08.2024 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом №135/3-ш от 30.08.2024 г.  
Директор ГБОУ школа №536  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.В. Дрёмин

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»**

Срок освоения: 2 года  
Возраст обучающихся: 7-12 лет

Разработчик:  
Поляков Дмитрий Дмитриевич  
педагог дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

В настоящее время растёт спрос со стороны родителей и детей на образовательные услуги в области физической культуры и спорта, так как дети, занимающиеся спортом, развиваются быстрее и гармоничнее своих сверстников. Игра – эффективное средство физического воспитания, подготовка к жизни и труду. Актуальность данной программы определяется её возможностями удовлетворять запросы детей, используя потенциал их свободного времени, опираясь на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию. Волейбол, как спортивная игра, имеет очень широкий спектр средств формирования личности ребенка, широко используется как средство укрепления его физического и психического здоровья. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень освоения программы** – общекультурный.

**Адресат программы.** Данная программа разработана для детей в возрасте 7-9 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

**Срок освоения программы** – 2 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеразвивающей программы составляет 144 часа (72 педагогических часа в год).

**Цель программы** – повышение уровня физической подготовки обучающихся, способствующее совершенствованию необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, привитие любви к игре футбол. Цель программы реализуется в процессе решения следующих задач:

**Задачи:**

**Обучающие:**

- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с правилами игры в футбол.
- освоить технику игры в футбол;
- совершенствовать уровень физической подготовленности обучающихся с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств: ловкости, прыгучести, гибкости.

**Развивающие:**

- развить физические качества, укрепить здоровье и гармоничное развитие форм и функций организма обучающихся;
- развить спортивные качества: силу, выносливость, скорость;
- развить координацию движений, ловкость, смекалку;
- развить мотивацию обучающихся к познанию и творчеству.

**Воспитательные:**

- воспитать физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем;
- привить трудолюбие;
- воспитать собранность и дисциплину;
- воспитать стремление к саморазвитию;
- воспитать потребность в здоровом образе жизни;
- воспитать чувство коллективизма и взаимопомощи, чувство ответственности и патриотизма.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

**Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

**Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Предметные результаты:**

- формирование знаний о футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Данная программа делает акцент на формирование у обучающихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление учащегося вовлечь в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников и т.д.).

В результате изучения программы 1 года обучения обучающиеся будут **знать:**

- основы строения и функций организма;
- основы профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- влияние занятий физическими упражнениями на дыхательную и сердечно-сосудистую системы;
- гигиенические требования к питанию спортсмена, к инвентарю и спортивной одежде;
- историю появления и развития футбола;
- правила игры в футбол

**Уметь:**

- владеть основами техники и тактики футбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре.

В результате изучения программы 2 года обучения обучающиеся будут **знать:**

- правила судейства игры в футбол,
- основные элементы владения мячом,
- технико-тактические действия на площадке
- как оказать первую доврачебную помощь.

**Уметь:**

- владеть приёмами техники и тактики футбола;
- правильно применять технические и тактические приемы в игре;
- осуществлять судейство игр по футболу;
- использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- в занятия футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, сверстников);
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

**Язык реализации.** Образовательная деятельность осуществляется на государственном языке Российской Федерации (далее – РФ) в порядке, установленном законодательством об образовании и локальными актами образовательного учреждения.

#### **Форма обучения и режим занятий.**

Форма проведения учебных занятий – очная. Периодичность занятий – 2 раз в неделю по 1 часу (40 минут) или 1 раз в неделю по 2 часа (80 минут). Во время занятий предусмотрены перерывы для снятия напряжения и отдыха, проводится динамическая пауза.

Программа является вариативной, и может корректироваться в процессе работы с учетом возможностей материально-технической базы, возрастных особенностей обучающихся, государственных праздников и выходных дней.

При реализации программы возможно некоторое изменение пропорций учебного времени, отводимого на освоение тех или иных тем, в зависимости от успеваемости членов коллектива.

**Особенности реализации ДОП.** Программа построена на позициях гуманно-личностного отношения к ребенку, уважения его личности и направлена на его всестороннее развитие и составлена в соответствии с основными принципами обучения: игровая основа обучения, коммуникативная направленность, доступность и посильность, наглядность.

Возможна реализация программы с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

**Условия набора и формирования групп:** для обучения по данной программе принимаются все желающие в возрасте 7-9 лет, согласно Устава учреждения и соответствующим локальным актам, не имеющие медицинских противопоказаний и допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Наполняемость групп: первый год - не менее 15 человек, второй год – не менее 12 человек. В группу второго года обучения переводятся обучающиеся, успешно выполнившие программу первого года обучения и сдавшие итоговые нормативы. В группу второго года обучения могут быть зачислены обучающиеся, не проходившие обучение по программе первого года обучения, но успешно прошедшие собеседование и сдавшие контрольные нормативы.

**Формы организации и проведения занятий.** Основная форма проведения учебных занятий – групповые занятия. Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в том числе самостоятельные занятия, которые проводятся по группам или индивидуально. Занятие может быть построено как традиционно, так могут быть использованы и другие формы: игра, конкурс, соревнование, турнир.

#### **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (показ, объяснение);
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в том числе в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- индивидуальная: организуется для работы детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

**Материально-техническое оснащение.** Занятия проводятся в оборудованном спортивном зале, а в тёплое время года – на спортивной площадке школы. Теоретические занятия проходят в учебном классе, оборудованным партами, стульями и электронной доской для демонстрации учебных видеофильмов.

**Спортивный инвентарь:**

- футбольные мячи -15 штук;
- набивные мячи – 5 штук;
- перекладины для подтягивания в висе – 10 штук;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого учащегося;
- футбольные ворота с сеткой;
- гимнастические маты - 15;
- координационная лестница;

**Спортивные снаряды:**

- гимнастические скамейки –5 штук;
- гимнастическая стенка – 20 пролетов;
- подкидной мостик - 2 штуки

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН первого года обучения

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы                             | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/контроля            |
|----------|-------------------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------------|
|          |                                                       | Всего            | Теория | Практика |                                         |
| 1.       | Вводное занятие                                       | 4                | 4      | -        |                                         |
| 2.       | Оценка физической<br>подготовленности                 | 4                | 1      | 3        |                                         |
| 3.       | Общеразвивающие<br>упражнения (ОРУ)                   | 20               | 4      | 16       | Контрольные<br>нормативы,<br>наблюдение |
| 4.       | Общая физическая<br>подготовка (ОФП)                  | 28               | 4      | 24       | Контрольные<br>нормативы,<br>наблюдение |
| 5.       | Техническая<br>подготовка (ТП)                        | 24               | 2      | 22       | Контрольные<br>нормативы,<br>наблюдение |
| 6.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка (СФП)         | 32               | 8      | 24       | Контрольные<br>нормативы,<br>наблюдение |
| 7.       | Тактическая<br>подготовка                             | 24               | 4      | 20       | Контрольные<br>нормативы,<br>наблюдение |
| 8.       | Контрольно-<br>оценочные и<br>переводные<br>испытания | 4                | -      | 4        | Сдача нормативов                        |
| 9.       | Итоговое занятие                                      | 4                | -      | 4        | Сдача контрольных<br>нормативов         |
|          | Итого:                                                | 144              | 27     | 117      |                                         |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**второго года обучения**

| №<br>п/п | Название раздела,<br>темы                  | Количество часов |        |          | Формы<br>аттестации/контроля      |
|----------|--------------------------------------------|------------------|--------|----------|-----------------------------------|
|          |                                            | Всего            | Теория | Практика |                                   |
| 1.       | Вводное занятие                            | 4                | 4      |          |                                   |
| 2.       | Общеразвивающие упражнения (ОРУ)           | 12               |        | 12       | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 3.       | Общая физическая подготовка (ОФП)          | 8                |        | 8        | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 4.       | Техническая и тактическая подготовка (ТПП) | 52               | 4      | 48       | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 5.       | Специальная физическая подготовка (СФП)    | 20               | 4      | 16       | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 6.       | Учебно-тренировочные игры (УТИ)            | 36               | 6      | 30       | Контрольные нормативы, наблюдение |
| 7.       | Контрольно-оценочные испытания             | 8                |        | 8        | Сдача нормативов                  |
| 8.       | Итоговое занятие                           | 4                |        | 4        | Сдача контрольных нормативов      |
|          | Итого:                                     | 144              | 18     | 126      |                                   |

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 536 ИМЕНИ Т.И. ГОНЧАРОВОЙ  
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**УТВЕРЖДЕН**  
Приказом №135/3-ш от 30.08.2024 г.  
Директор ГБОУ школа №536  
Московского района Санкт-Петербурга  
\_\_\_\_\_ Д.В. Дрёмин

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
**реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»**  
**на 2024-2025 учебный год**

| Год<br>обучения,<br>группа | Дата<br>начала<br>занятий | Дата<br>окончания<br>занятий | Количество<br>учебных<br>недель | Количество<br>учебных<br>дней | Количество<br>учебных<br>часов | Режим<br>занятий                                                   |
|----------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1 год<br>1 группа          | 02.09.2024                | 23.05.2025                   | 36                              | 72                            | 144                            | 2 раза в<br>неделю<br>по 2<br>акад.<br>часа (1<br>час – 40<br>мин) |
| 1 год<br>2 группа          | 02.09.2024                | 23.05.2025                   | 36                              | 72                            | 144                            | 2 раза в<br>неделю<br>по 2<br>акад.<br>часа (1<br>час – 40<br>мин) |



# ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

## УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

### Физическая подготовка

**Строевые упражнения.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый — второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги.

**Общеразвивающие упражнения.** Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

**Акробатические упражнения.** Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Перекаты в сторону в широкой группировке. Кувырок вперед из упора в положение сидя в группировке.

#### **Упражнения для формирования осанки.**

Упражнения у вертикальной плоскости:

1. Встать к стене (положение рук — на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и. п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.

#### **Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150— 200 г):**

1. Удержать груз на голове, медленно присесть и встать.
2. То же с касанием пяток пальцами рук.
3. Стоя на одной ноге, поднять другую вперед и подтянуть к животу.
4. Ходьба боком по рейке гимнастической скамейки.
5. Передвижение вправо и влево по рейке гимнастической скамейки.

#### **Упражнения для мышц стопы:**

1. Ходьба на носках, высоко поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

#### **Упражнения комплекса нормативов.**

Челночный бег (3 X 10 м).

Бег на 30 м.

Кросс без учета времени на 300 и 500 м.

Многоскоки (8 прыжков — шагов с ноги на ногу).

Лазание по канату с помощью ног.

Метание теннисного мяча в цель.

Полоса препятствий (из 10 видов упражнений).

Плавание любым способом (12 или 25 м).

Ходьба на лыжах 1—2 км.

**Подвижные игры.** «У медведя во бору», «Салки», «Мяч среднему», «Совушка», «Группа, смирно!», «Самый меткий», «Метко в цель», «Прыжки по полоскам», «Охотники и утки», «Зайцы, сторож и Жучка», «Волк во рву», «Попрыгунчики-воробушки», «Выбей водящего», «Зайцы в огороде», «Передача мячей в колоннах над головой», «Передача мячей под ногами», «Команда быстроногих».

#### **Техническая подготовка**

**Техника передвижения.** Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

**Ведение мяча.** Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

**Обманные движения (финты).** Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

**Отбор мяча.** Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча с места из положений йоги вместе и ноги врозь. Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

### Тактическая подготовка

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3 X 3, 4 X 4. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. То же для закрывания «соперника».

**Групповые действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 год обучения

| № урока | Раздел программы, тема урока                                     | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|---------|------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------|
|         |                                                                  |              | План            | Факт |
| 1       | Формирование группы. Спортивная форма для занятий мини-футболом. | 2            |                 |      |

|    |                                                                            |   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 2  | Формирование группы. Правила ТБ на занятиях мини-футболом.                 | 2 |  |  |
| 3  | Формирование группы. Правила гигиены. Закаливание.                         | 2 |  |  |
| 4  | Формирование группы. Правила игры Мини-футбол.                             | 2 |  |  |
| 5  | ОФП. Тесты. Эстафеты. Подвижные игры.                                      | 2 |  |  |
| 6  | Бег. упр. Развитие двигательных качеств. Индивидуальная техника футбола.   | 2 |  |  |
| 7  | Сов. индивидуальной техники. Правила игры. Учебная игра (1х1, 5х5).        | 2 |  |  |
| 8  | Ведение мяча правой, левой внутренней стороной стопы. Подвижные игры.      | 2 |  |  |
| 9  | Ведение мяча правой, левой внешней стороной стопы. Удары с места.          | 2 |  |  |
| 10 | Сов. индивидуальной техники. Учебная игра (1х1, 2х2, 3х3).                 | 2 |  |  |
| 11 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Удары с места.                  | 2 |  |  |
| 12 | Бег. упр. ОФП. Развитие двигательных качеств. Передачи мяча в парах. Игра. | 2 |  |  |
| 13 | Сов. индивидуальной техники. Учебная игра (1х1, 2х2, 3х3).                 | 2 |  |  |
| 14 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Подвижные игры. Игра (1х1).     | 2 |  |  |
| 15 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Подвижные игры.                 | 2 |  |  |
| 16 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (1х1, 4х4).       | 2 |  |  |
| 17 | Сов. индивидуальной техники. Удары. Учебная игра (1х1, 4х4).               | 2 |  |  |
| 18 | Бег. упр. Прыжки. ОФП. Сов. индивидуальной техники. Учебная игра.          | 2 |  |  |
| 19 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Игра (1х1, 2х2, 3х3).           | 2 |  |  |
| 20 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (4х4).             | 2 |  |  |
| 21 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (1х1).            | 2 |  |  |
| 22 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Игра (1х1, 4х4).                | 2 |  |  |
| 23 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (2х2, 4х4).        | 2 |  |  |
| 24 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Игра (1х1, 4х4).                | 2 |  |  |
| 25 | Сов. индивидуальной техники. Удары. Учебная игра (1х1, 4х4).               | 2 |  |  |
| 26 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (4х4).             | 2 |  |  |
| 27 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Удары. Учебная игра (4х4).      | 2 |  |  |
| 28 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (1х1, 2х2, 4х4).  | 2 |  |  |
| 29 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (1х1, 2х2, 4х4).   | 2 |  |  |
| 30 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Удары. Учебная игра (4х4).      | 2 |  |  |
| 31 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (4х4).            | 2 |  |  |
| 32 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (1х1, 2х2, 3х3).   | 2 |  |  |
| 33 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Удары. Учебная игра (4х4).      | 2 |  |  |
| 34 | Сов. индивидуальной техники. Учебная игра (4х4). Правила Мини-футбола.     | 2 |  |  |
| 35 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (1х1, 4х4).        | 2 |  |  |

|    |                                                                             |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 36 | Бег. и прыжковые упр. ОФП. Сов. индивидуальной техники. Игра (3х3)          | 2 |  |  |
| 37 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Подвижные игры. Игра (4х4).     | 2 |  |  |
| 38 | Жонглирование мяча. Удары. Учебная игра (5х5).                              | 2 |  |  |
| 39 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (4х4).              | 2 |  |  |
| 40 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Учебная игра (1х1, 2х2, 5х5).    | 2 |  |  |
| 41 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (3х3, 4х4).        | 2 |  |  |
| 42 | Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Удары. Учебная игра (4х4). | 2 |  |  |
| 43 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (1х1, 4х4).        | 2 |  |  |
| 44 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (4х4).              | 2 |  |  |
| 45 | Жонглирование мяча. Удары. Учебная игра (1х1, 4х4).                         | 2 |  |  |
| 46 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Удары. Учебная игра (4х4).       | 2 |  |  |
| 47 | Жонглирование мяча. Финты. Удары. Учебная игра (4х4).                       | 2 |  |  |
| 48 | Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Удары. Учебная игра (4х4). | 2 |  |  |
| 49 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (1х1, 4х4).         | 2 |  |  |
| 50 | Новогодний турнир по мини-футболу.                                          | 2 |  |  |
| 51 | Новогодний турнир по мини-футболу.                                          | 2 |  |  |
| 52 | Новогодний турнир по мини-футболу.                                          | 2 |  |  |
| 53 | Правила ТБ. ОФП. Беговые упр. Сов. индивидуальной техники.                  | 2 |  |  |
| 54 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (1х1, 4х4).        | 2 |  |  |
| 55 | Жонглирование мяча. Финты. Удары. Учебная игра (1х1, 4х4).                  | 2 |  |  |
| 56 | Беговые упр. ОФП. Эстафеты. Учебная игра (5х5).                             | 2 |  |  |
| 57 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Удары. Учебная игра (4х4).       | 2 |  |  |
| 58 | Сов. индивидуальной техники. Финты. Удары с места. Учебная игра (1х1, 4х4). | 2 |  |  |
| 59 | Жонглирование мяча. Финты. Удары. Учебная игра (4х4).                       | 2 |  |  |
| 60 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Удары. Учебная игра (4х4).       | 2 |  |  |
| 61 | Сов. индивидуальной техники. Удары с места. Учебная игра (1х1, 3х3, 4х4).   | 2 |  |  |
| 62 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Удары. Учебная игра (1х1, 4х4).  | 2 |  |  |
| 63 | Жонглирование мяча. Финты. Удары. Учебная игра (4х4).                       | 2 |  |  |
| 64 | Сов. индивидуальной техники. Финты. Удары с места. Учебная игра (1х1, 4х4). | 2 |  |  |
| 65 | ОФП. Эстафеты. Обводка стоек. Учебная игра (5х5).                           | 2 |  |  |
| 66 | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Удары. Учебная игра (4х4).       | 2 |  |  |
| 67 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Учебная игра (1х1, 4х4).         | 2 |  |  |
| 68 | Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Удары. Учебная игра (4х4). | 2 |  |  |
| 69 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Удары. Учебная игра (1х1, 4х4).  | 2 |  |  |
| 70 | Сов. индивидуальной техники. Финты. Учебная игра (1х1, 4х4).                | 2 |  |  |

|    |                                                                       |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 71 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Удары. Учебная игра (4х4). | 2 |  |  |
| 72 | ОФП. Беговые упр. Эстафеты. Удары. Учебная игра (5х5).                | 2 |  |  |

## ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

### УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

#### Физическая подготовка

**Строевые упражнения.** Повороты на месте кругом. Ходьба противоходом. Ходьба по диагонали.

**Общеразвивающие упражнения.** Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно под углом 30—40° (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочередно перехватывают руки вперед (вверх), по скамейке).

Упражнения в равновесии на бревне: ходьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой, с перешагиванием через скакалку, быстрая ходьба.

**Акробатические упражнения.** Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

**Упражнения для формирования осанки.** Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г).

1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро.
2. Стойка на носках, ноги на одной линии.
3. Приседания в положении ноги скрестно.
4. Стоя, ноги скрестно, правая — перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо, вернуться в и. п. То же выполнить в другую сторону (и. п.: левая нога перед правой).
5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и. п.
6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

**Упражнения комплекса нормативов** (см. учебный материал первого года обучения).

**Подвижные игры.** «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки»,

«Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

### **Техническая подготовка**

**Техника передвижения.** Бег спиной вперед. Бег скрестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх — вправо и вверх — влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты: переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадам и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба в прыжке с места и с разбега по летящему навстречу мячу. Удары серединой лба без прыжка с места и с разбега на точность: в ворота, партнеру.

**Остановка мяча.** Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Финт «уход» от соперника выпадам (при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в сторону).

**Отбор мяча.** Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

**Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из положения «в шаг». Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Основная стойка. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. 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 навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места.

Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли и с рук на точность.

## **Тактическая подготовка**

### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

**Индивидуальные действия с мячом.** Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведения мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперников. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах— 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар, взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча.

### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

**Индивидуальные действия.** Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

### **ТАКТИКА ВРАТАРЯ**

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.



# КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 2 год обучения

| № урока | Раздел программы, тема урока                                               | Кол-во часов | Дата проведения |      |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------|------|
|         |                                                                            |              | План            | Факт |
| 1       | Формирование группы. Физкультура и спорт в Российской Федерации.           | 2            |                 |      |
| 2       | Формирование группы. Правила ТБ на занятиях мини-футболом.                 | 2            |                 |      |
| 3       | Формирование группы. Правила гигиены. Закаливание.                         | 2            |                 |      |
| 4       | Формирование группы. Правила игры Мини-футбол. Спортивная форма.           | 2            |                 |      |
| 5       | ОФП. Беговые и прыжковые упражнения. Тесты. Подвижные игры.                | 2            |                 |      |
| 6       | Бег. упр. Развитие двигательных качеств. Индивидуальная техника футбола.   | 2            |                 |      |
| 7       | Сов. индивидуальной техники. Правила игры. Учебная игра (1х1, 3х3).        | 2            |                 |      |
| 8       | Ведение мяча. Обводка стоек. Удары. Учебная игра (4х4).                    | 2            |                 |      |
| 9       | Сов. Приёма и передач мяча в парах (2 касания). Учебная игра (4х4)         | 2            |                 |      |
| 10      | Сов. индивидуальной техники. Удары. Учебная игра (1х1, 2х2, 3х3).          | 2            |                 |      |
| 11      | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Учебная игра (4х4).             | 2            |                 |      |
| 12      | Бег. упр. ОФП. Развитие двигательных качеств. Передачи мяча в парах. Игра. | 2            |                 |      |
| 13      | Сов. передач мяча в парах, тройках. Учебная игра (5х5).                    | 2            |                 |      |
| 14      | Сов. индивидуальной техники. Удары. Упр. в тройках. Учебная игра (4х4).    | 2            |                 |      |
| 15      | ОФП. Беговые и прыжковые упражнения. Удары. Учебная игра (1х1, 4х4).       | 2            |                 |      |
| 16      | Сов. техники передач. Упр. в парах. Удары. Учебная игра (4х4).             | 2            |                 |      |
| 17      | Сов. индивидуальной техники. Обводка стоек. Учебная игра (2х2, 5х5).       | 2            |                 |      |
| 18      | ОФП. Силовые упражнения. Сов. техники ударов. Учебная игра (1х1, 3х3).     | 2            |                 |      |
| 19      | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Игра (5х5).                     | 2            |                 |      |
| 20      | Сов. техники передач. Упр. в тройках. Учебная игра (4х4).                  | 2            |                 |      |
| 21      | Сов. индивидуальной техники. Удары. Тактика игры. Учебная игра (5х5).      | 2            |                 |      |
| 22      | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Игра (1х1, 4х4).                | 2            |                 |      |
| 23      | ОФП. Силовые упражнения. Сов. техники ударов. Учебная игра (1х1, 3х3).     | 2            |                 |      |
| 24      | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Игра (5х5).                     | 2            |                 |      |
| 25      | Сов. техники передач. Упр. в тройках. Учебная игра (4х4).                  | 2            |                 |      |
| 26      | Сов. индивидуальной техники. Удары. Тактика игры. Учебная игра (5х5).      | 2            |                 |      |
| 27      | Ведение мяча правой, левой. Обводка стоек. Игра (1х1, 4х4).                | 2            |                 |      |
| 28      | Сов. индивидуальной техники. Жонглирование. Учебная игра (4х4).            | 2            |                 |      |
| 29      | Сов. передач и приёма мяча в парах (2 касания). Учебная игра (2х2, 4х4).   | 2            |                 |      |
| 30      | Сов. техники ударов с места и хода. Учебная игра (5х5).                    | 2            |                 |      |

|    |                                                                           |   |  |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 31 | Жонглирование. Сов. передач, «Квадрат». Учебная игра (2х2, 4х4).          | 2 |  |  |
| 32 | Сов. индивидуальной техники. Правила Мини-футбола. Учебная игра (5х5).    | 2 |  |  |
| 33 | Сов. передач мяча. Упр. в парах, тройках. Учебная игра (5х5).             | 2 |  |  |
| 34 | ОФП. Беговые и прыжковые упражнения. Удары. Учебная игра (3х3, 4х4).      | 2 |  |  |
| 35 | Сов. передач мяча. Удары. Тактика игры. Учебная игра (5х5).               | 2 |  |  |
| 36 | Ведение мяча правой, левой. Финты. «Квадрат». Учебная игра (5х5).         | 2 |  |  |
| 37 | Жонглирование мяча. Удары. Удержание мяча. Учебная игра (5х5).            | 2 |  |  |
| 38 | Упр. в парах. Ударная техника. Учебная игра (3х3, 5х5).                   | 2 |  |  |
| 39 | ОФП. Силовые упражнения. Удары. Удержание мяча. Учебная игра (4х4).       | 2 |  |  |
| 40 | Сов. индивидуальной техники. Финты. Тактика игры. Учебная игра (5х5).     | 2 |  |  |
| 41 | Жонглирование мяча. Удары с места. Учебная игра (1х1, 2х2, 4х4).          | 2 |  |  |
| 42 | Упр. в парах, тройках. Удержание мяча. Учебная игра (2х2, 5х5).           | 2 |  |  |
| 43 | Сов. техники передач, «Квадрат». Удары. Учебная игра (4х4).               | 2 |  |  |
| 44 | Сов. индивидуальной техники. Финты. Тактика игры. Учебная игра (5х5).     | 2 |  |  |
| 45 | ОФП. Беговые и силовые упражнения. Удары. Учебная игра (3х3, 4х4).        | 2 |  |  |
| 46 | Ведение мяча. Финты. Удары. Удержание мяча. Учебная игра (4х4).           | 2 |  |  |
| 47 | Сов. индивидуальной техники. Жонглирование. Тактика. Учебная игра (4х4).  | 2 |  |  |
| 48 | Упр. в тройках. «Квадрат». Финты, удары. Учебная игра (3х3).              | 2 |  |  |
| 49 | Новогодний турнир по мини-футболу.                                        | 2 |  |  |
| 50 | Новогодний турнир по мини-футболу.                                        | 2 |  |  |
| 51 | Новогодний турнир по мини-футболу.                                        | 2 |  |  |
| 52 | Новогодний турнир по мини-футболу.                                        | 2 |  |  |
| 53 | Правила ТБ. ОФП. Силовые упр. Сов. индивидуальной техники. Игра (4х4).    | 2 |  |  |
| 54 | Сов. индивидуальной техники. Ударная техника. Учебная игра (2х2, 4х4).    | 2 |  |  |
| 55 | Жонглирование мяча. Упр. в парах, тройках. Учебная игра (5х5).            | 2 |  |  |
| 56 | Приём и передача мяча. Сов. ударной техники. Учебная игра (4х4).          | 2 |  |  |
| 57 | «Квадрат». Игра на удержание. Учебная игра (4х4).                         | 2 |  |  |
| 58 | Упр. в тройках. Сов. ударной техники. Учебная игра (1х1, 3х3).            | 2 |  |  |
| 59 | Сов. индивидуальной техники. Удары. Учебная игра (4х4).                   | 2 |  |  |
| 60 | Жонглирование мяча. Финты. Удары. Учебная игра (5х5). Правила игры.       | 2 |  |  |
| 61 | ОФП. Беговые и прыжковые упражнения. Эстафеты. Учебная игра (5х5).        | 2 |  |  |
| 62 | Сов. передач мяча. «Квадрат». Атак. комбинации 2 в 1. Учебная игра (4х4). | 2 |  |  |
| 63 | Упр. в тройках. Сов. ударной техники. Учебная игра (1х1, 3х3).            | 2 |  |  |
| 64 | Сов. ударной техники. «Квадрат». Учебная игра (4х4).                      | 2 |  |  |
| 65 | Сов. индивидуальной техники. Передачи мяча. Удары. Учебная игра (5х5).    | 2 |  |  |

|    |                                                                             |   |  |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
| 66 | Жонглирование мяча. Финты. Атак. комбинации 2 в 1. Учебная игра (4х4).      | 2 |  |  |
| 67 | Упр. в парах, тройках. Удары. Учебная игра (2х2, 5х5).                      | 2 |  |  |
| 68 | Ведение мяча внутренней, внешней стороной стопы. Удары. Учебная игра (5х5). | 2 |  |  |
| 69 | Приём и передача мяча в парах (2 касания). Удары. Учебная игра (1х1, 5х5).  | 2 |  |  |
| 70 | Сов. индивидуальной техники. Финты. Атак. комбинации. Учебная игра (5х5).   | 2 |  |  |
| 71 | ОФП. Беговые и прыжковые упражнения. «Квадрат». Учебная игра (5х5).         | 2 |  |  |
| 72 | Сов. приёма и передач мяча в тройках. Учебная игра (3х3, 5х5).              | 2 |  |  |

## Методические и оценочные материалы

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические.

Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную. Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями. Основная часть направлена на решение главных задач занятия. Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

### 1 год обучения

| №<br>п/<br>п | Раздел                                                                          | Форма<br>занятий | Приемы и<br>методы              | Дидактическ<br>ий материал,<br>техническое<br>оснащение                                                                                           | Формы<br>подведения<br>итогов       |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1            | Вводное заняти<br>е.<br>Правила<br>безопасности<br>при<br>занятиях спорт<br>ом. | Беседа           | Словесн<br>ые,<br>наглядн<br>ые | Анкеты,<br>презентация,<br>инструкции                                                                                                             | Анализ ан<br>кет,<br>инструкта<br>ж |
| 2            | Общеразвиваю<br>щие<br>упражнения                                               | Беседа           | Словесн<br>ые,<br>наглядн<br>ые | Презентации.<br>Видеофильм<br>ы.<br>Электронная<br>доска.<br>Гимнастичес<br>кие<br>скамейки,<br>шведская сте<br>нка,<br>гимнастическ<br>ая палка. | Тестирован<br>ие                    |

|   |                             |                   |                                    |                                                                                |                                   |
|---|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 3 | Общая физическая подготовка | Тренировки, показ | Словесные, наглядные, практические | Скакалка, Резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, шведская стенка, | Контрольные нормативы, наблюдение |
|---|-----------------------------|-------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|

|   |                                                                |                                  |                                    |                                                                                                                 |                                                   |
|---|----------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
|   |                                                                |                                  |                                    | гимнастическая палка, обручи                                                                                    |                                                   |
| 4 | Техническая подготовка                                         | Тренировки, беседы, показы, игры | Словесные, наглядные, практические | Правила игры в футбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. футбольные мячи, резиновые и набивные мячи, | Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы |
| 5 | Специальная физическая подготовка                              | Тренировки, показ                | Словесные, наглядные, практические | резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки, сетка, координационная лестница                             | Контрольные нормативы, наблюдение                 |
| 6 | Тактическая подготовка                                         | Тренировки, беседы, показы, игры | Словесные, наглядные, практические | Презентации. Видеофильмы. футбольные мячи, резиновые мячи                                                       | Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы |
| 7 | Контрольно-оценочные и переводные испытания. Итоговое занятие. | Сдача контрольных нормативов     | Практические, социальные           | футбольные мячи, ворота, резиновые мячи, анкеты                                                                 | Анализ диагностики умений и навыков               |

**2 год обучения**

| <b>№<br/>/<br/>№</b> | <b>Раздел</b>                                                                        | <b>Форма<br/>занятий</b> | <b>Приемы<br/>и<br/>методы</b>           | <b>Дидактический материал,<br/>техническое<br/>оснащение</b>                                                                                       | <b>Формы<br/>подведения<br/>итога<br/>итога</b> |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|
| 1                    | Вводное.<br>Инструктаж по<br>технике<br>безопасности<br>при<br>проведении<br>занятий | Беседа                   | Словесные,<br>наглядные                  | Анкеты,<br>презентация,<br>инструкции                                                                                                              | Анализ анкет,<br>инструктаж                     |
| 2                    | Общеразвивающие<br>упражнения                                                        | Беседа                   | Словесные,<br>наглядные                  | Презентации.<br>Видеофильмы.<br>Электронная<br>доска.<br>Гимнастические<br>скамейки,<br>шведская стенка,<br>гимнастическая<br>палка,<br>обруч      | Тестирование                                    |
| 3                    | Общая<br>физическая<br>подготовка                                                    | Тренировки,<br>показ     | Словесные,<br>наглядные,<br>практические | Скакалка,<br><br>резиновые<br><br>и набивные<br><br>мячи,<br>гимнастические<br>скамейки,<br>шведская стенка,<br>гимнастическая<br>палка,<br>обручи | Контрольные<br>нормативы,<br>наблюдение         |

|   |                                                   |                                 |                                    |                                                                                                                                           |                                                   |
|---|---------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|
| 4 | Техническая и тактическая подготовка              | Тренировки, беседы, показ, игры | Словесные, наглядные, практические | Правила игры в футбол. Правила судейства. Презентации. Видеофильмы. Электронная доска. футбольные мячи, резиновые и набивные мячи, т/мячи | Результаты игр, наблюдение, контрольные нормативы |
| 5 | Специальная физическая подготовка                 | Тренировки, показ               | Словесные, наглядные, практические | резиновые и набивные мячи, гимнастические скамейки,                                                                                       | Контрольные нормативы, наблюдение                 |
| 6 | Учебно-тренировочные игры                         | Тренировки, показ               | Словесные, наглядные, практические | резиновые и набивные мячи.                                                                                                                | Наблюдение разбор игр                             |
| 7 | Контрольно-оценочные испытания. Итоговое занятие. | Сдача контрольных нормативов    | Практические, социальные           | Футбольные мячи, резиновые мячи, анкеты                                                                                                   | Анализ диагностики умений и навыков               |

### Формы, приемы и методы контроля

Для проверки результативности образовательной программы используются три основные составляющие контроля:

1. Входной контроль - проводится педагогом в начале учебного года и позволяет определить начального (базового) уровня физических данных, способностей и умений вновь прибывших обучающихся.
2. Текущий мониторинг - проводится ежегодно в двух годах обучения. и позволяет проследить степень усвоения учащимися содержания предлагаемого материала, уровень развития физических способностей обучающихся и специальных хореографических знаний и навыков.
3. Итоговый контроль - проводится ежегодно в двух годах обучения в конце учебного года и позволяет определить индивидуальный маршрут развития каждого обучающегося и уровень овладения программой.

## СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

1. **Нормы комплекса.** Сдача норм производится в соответствии с положением о комплексе нормативов в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально тому посвященных.

2. **Удар по мячу на дальность.** Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8 м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

3. **Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам.** Ведение мяча на расстоянии 10 м; обводка змейкой трех стоек, поставленных на 12-метровом отрезке; удар в цель (2,5X1,2 м) с расстояния 7 м. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не попал в цель, упражнение не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется с высокого старта: мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише – время бега.

**Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

### ЛИТЕРАТУРА

Гагаева Г.М. Психология футбола. М., ФиС, 1969.

Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.

Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. М., ФиС, 1976.

Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. М., ФиС, 1971.

Футбол. Учебное пособие для тренеров, 2-е изд. М., ФиС, 1969.

Футбол. Учебник для институтов физической культуры. М., ФиС, 1978.

Чанади А. Футбол. Техника. М., ФиС, 1978.

Чанади А. Футбол. Стратегия. М., ФиС, 1981.

Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. Под общей ред. Лаптева А.П. и Сучилина А.А. М., ФиС, 1983.

Искусство подготовки высококлассных футболистов. Научно-методическое пособие. Под ред. проф. Люкшинова Н.М. М., Советский спорт, 2003.