Управление образования администрации Большеболдинского муниципального округа Нижегородской области

Филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная школа п.Большевик» - «Староахматовская основная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от 31.08.2023г

Утверждена
Приказ № 98
от 31.08.2023г

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

Возраст учащихся: 8 - 16 лет
Срок реализации программы: 3 года

Автор- составитель: Шемарова Т.П.

Старое Ахматово 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа для секции мини-футбол группа начальной подготовки составлена на основе **Авторской программы** педагога дополнительного образования Летуновой В. В. Москва, 2011г. секции дополнительного образования по мини-футболу
Данная программа рассчитана на 72 часа (36 недель по 2 часа), предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях. В группы учащиеся распределяются по возрастным категориям и физической подготовленности.

Актуальность данной программы состоит в том, чтобы привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и выбрать в дальнейшем тот вид спорта, который понравится, так как в занятиях футболом дети развивают не только основные физические качества, но и навыки, необходимые при занятиях различным видами спорта. Программа способствует развитию интереса у воспитанников к здоровому образу жизни.

Направленность программы – физкультурно-спортивная
Цель программы – спортивно-оздоровительное направление:

1. укрепление здоровья; овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями;
2. создание условий для обучения детей необходимым физическим и личностным качествам;
3. воспитание познавательной активности, интереса и инициативности на занятиях, воспитание гармонично развитых личностей;
4. приобретение инструкторских навыков, формирование моральных и волевых качеств гражданина;
5. развитие у детей необходимых физических качеств, хорошей координации движений, умениям и навыкам игры в футбол, самостоятельности и творческого подхода к занятиям.

Непосредственными условиями выполнения этой цели является многолетняя, целенаправленная подготовка учащихся: привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Основной принцип секции по футболу - выполнение программных требований по физической, технической, тактической и теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования} характеристик. В связи с этим, для учащихся ставятся следующие **задачи**:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;
- закаливание организма учащихся, повышение общей физической подготовленности;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости;
-развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в футбол;
- привитие интереса к соревнованиям;
- выполнение нормативных требований по общей и специальной физической подготовки;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Для решения перечисленных задач, важное значение имеет распределение времени по видам подготовки для составления документов планирования на год, месяц, неделю.

На первом году обучения большее внимание уделяется обшей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

На третьем году, по-прежнему, основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

I-й – НАЧАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. Это группы начальной подготовки (1 года обучения), которые способствуют выявлению способностей, одаренности детей, развитию их заинтересованности к занятиям мини-футболом. Численный состав группы – до 16 человек.

II-й – ОСНОВНОЙ УРОВЕНЬ. Это учебно-тренировочные группы (2-3 годов обучения), в которых развивается стойкий интерес обучаемых к занятиям мини-футболом, где воспитанники принимают участие в соревнованиях между классами, школами. Численный состав группы – 12-16 человек.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся самим организовывать соревнования в группе. Каждый учащийся секции должен уметь вести технический протокол игры, подготавливать заявку, составлять таблицу.

Подростковый возраст является важнейшим этапом в гармоничном физическом развитии учащихся.

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции , должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основной показатель секционной работы по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с правилами поведения и мерами безопасности.

Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию.

В секции по мини-футболу могут заниматься учащиеся от 8 до 16 лет включительно.

Настоящая программа предусматривает комплектование групп с учетом возрастных, психофизиологических особенностей, а также уровня физической подготовленности детей, имеющих допуск к занятиям по мини-футболу:

Младшая группа – 8-11 лет;

Средняя группа – 12-15 лет.

Срок реализации программы: 3 года.

Занятия с группами проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

В секцию принимаются все желающие дети, допущенные врачом.

Два раза в год (сентябрь, май) в группах проводятся контрольные испытания по общей, специальной физической и технической подготовке.

Учебно-тренировочная группа 1 год: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, улучшение технического развития, приобретение разносторонней физической подготовленности, привитие стойкого интереса к занятиям по мини-футболу, воспитание черт спортивного характера, овладение основами методики обучения игры в мини - футбол, приобретение навыков контроля состояния здоровья и физической подготовленности, формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков способности и спортивной одаренности.

Учебно-тренировочная группа 2год: дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, обеспечение разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развития быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам техники игры в мини-футбол, изучение правил соревнований, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы.

Группа спортивного совершенствования 3 год: расширение двигательных возможностей организма; совершенствование разносторонней целенаправленной физической подготовленности занимающихся; развитие скоростно-силовых, и силовых качеств, общей и специальной выносливости; совершенствование техники и тактики игры в мини-футбол; воспитание волевых качеств; получение звания общественного инструктора и судьи по мни-футболу; подготовка и сдача нормативов.

В конце каждого учебного года проводятся итоговые соревнования, которые одновременно являются переводными испытаниями из группы в группу.

Форма проведения занятий: групповая форма с ярко выраженным индивидуальным подходом.

Материально-техническое обеспечение:

Занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий в секции мини-футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Ворота футбольные с сетками	Мячи набивные (масса 1 кг)
Мячи футбольные	Стойки для обводки
Гимнастическая стенка	Гантели различной тяжести
Гимнастические скамейки	Резиновые амортизаторы
Гимнастические маты	Насос ручной со штуцером
Скакалки	Цветные манишки

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся.

Ученик будет:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России; особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных

занятий физической культурой; психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности; I способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью,

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга; проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Формы подведения итогов реализации программы

- Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся.
- Использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг

УЧЕБНО – тематический ПЛАН

Содержание занятий	Период		
	1-й год	2-й год	3-й год
1. Теоретические занятия. Всего часов.	**4**	**4**	**4**
Вводное занятие._Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1	1	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	1	1	1
Правила соревнований по мини-футболу	2	2	2
2. Практические занятия. Всего часов:	**62**	**62**	**62**
Общая физическая подготовка.	30	24	18
Специальная физическая подготовка.	16	19	23
Техническая и тактическая подготовка.	16	19	21
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	**6**	**6**	**6**
Выполнение контрольных нормативов.	4	3	4
Контрольные игры и соревнования.	1	2	4
Инструкторская и судейская практика.	1	1	2
Всего часов:	**68**	**68**	**68**

Содержание программы

1. Теоретические знания (4часа)

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.
Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.
Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

2. Практические занятия (62 часа)

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов

индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1.Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу

спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3.Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4.Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

8.*Для вратаря*: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10.Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12.Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13.Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку. 8. Напрыгивание на предметы различной высоты.9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5.Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в

уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4.Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5.Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6.Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах)

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов)особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основы техники и тактики

Техника передвижений Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и

прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты) Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. 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 и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча(не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика 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 открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры с применением в них изученного программного материала.

3. Соревнования и судейство (6 часов)

Выполнение контрольных нормативов

Контрольные упражнения по общей физической подготовке (ОФП)

Физические способности	Контрольные упражнения	
Скоростные	Бег 30 м, сек	
	Бег 60 м, сек	
	Бег 100м, сек	
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8
	Бег 2000 м, мин/сек	
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса	

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке (СФП)

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		8-11	12-15	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
5.	Жонглирование мячом	1 год	2год	3год
		10-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

Контрольные игры и соревнования

Практические занятия:

Контрольные игры по мини – футболу. Тренировочные игры в мини – футбол Проведение районных и внутри- школьных соревнований по мини – футболу.

Товарищеские встречи команд других школ.

Первенство школы по мини – футболу

Инструкторская и судейская практика

Практические занятия:

Подготовка юных инструкторов и судейской бригады для проведения внутри – школьных соревнований. Правила соревнований и их проведение.

Теоретические занятия:

Основные линии на площадке. Основные правила игры в мини –футбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей. Проведение внутри- школьных соревнований

Контроль за подготовкой футболистов

Построение процесса занятий. Занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

В теории и практике спортивных занятий принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся, проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

В практике детского мини-футбола наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов.
2. Контроль соревновательной деятельности.
3. Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется при диспансеризации. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для инструктора, что позволяет ему более эффективно осуществлять занятия.

Основной формой является тренировочное занятие. Оно приводится по общепринятой схеме согласно расписанию.

Методы:

Словесный, наглядный, игровой, соревновательный, целостный.

Вид учебной группы – постоянный.

Занятия – групповые.

Планируемые результаты:

При работе с футболистами в группах спортивного совершенствования должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития мини-футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

Способы проверки:

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке целесообразно регулярно проводить комплексное тестирование спортсменов. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений.Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр районного уровня. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при ударах, передача и остановки мяча. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Календарно-тематическое планирование по мини-футболу

1 год обучения

планирование

№	Тема урока	Кол-во занятий	дата
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	**1**	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	**1**	
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	**1**	
4	. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	**1**	
5	Контрольные нормативы: ОФП.	**1**	
6	Контрольные нормативы: СФП.	**1**	
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	**1**	
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	**1**	
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	**1**	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	**1**	
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	**1**	
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	**1**	
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	**1**	
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	**1**	
15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	**1**	
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	**1**	
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	**1**	
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	**1**	
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	**1**	

20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	**1**	
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	**1**	
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	**1**	
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	**1**	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	**1**	
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	**1**	
30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	**1**	
31	Правила игры в футбол. Передачи мяча в движении.	**1**	
32	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	**1**	
33	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	**1**	
34	. Контрольная игра.	**1**	
35	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	**1**	
36	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	**1**	
37	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	**1**	
38	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	**1**	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	**1**	
40	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	**1**	
41	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	**1**	
42	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	**1**	
43	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	**1**	
44	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	**1**	
45	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	**1**	
46	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	**1**	
47	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	**1**	
48	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	**1**	
49	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	**1**	
50	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	**1**	
51	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	**1**	
52	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	**1**	
53	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	**1**	
54	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения:	**1**	

	индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.		
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	**1**	
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	**1**	
57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	**1**	
58	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	**1**	
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	**1**	
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	**1**	
61	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	**1**	
62	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	**1**	
63	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	**1**	
64	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	**1**	
65	. Контрольные нормативы: СФП	**1**	
66	Контрольные нормативы: ОФП.	**1**	
67	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	**1**	
68	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	**1**	
69	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	**1**	
70	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	**1**	
71	Правила игры в минифутбол. Тактика защиты: командные действия.	**1**	
72	Контрольная игра	**1**	

*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Календарно-тематическое планирование по мини-футболу

2 год обучения

планирование

№	Тема урока	Кол-во занятий	дата
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	**1**	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	**1**	
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	**1**	
4	. Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	**1**	
5	Контрольные нормативы: ОФП.	**1**	
6	Контрольные нормативы: СФП.	**1**	
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	**1**	
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	**1**	
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	**1**	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	**1**	
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	**1**	
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	**1**	
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	**1**	
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	**1**	
15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	**1**	
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	**1**	
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	**1**	
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	**1**	
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	**1**	
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	**1**	
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	**1**	
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	**1**	
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	**1**	
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	**1**	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	**1**	
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	**1**	

30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	**1**	
31	Правила игры в футбол. Передачи мяча в движении.	**1**	
32	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	**1**	
33	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	**1**	
34	. Контрольная игра.	**1**	
35	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	**1**	
36	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	**1**	
37	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	**1**	
38	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	**1**	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	**1**	
40	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	**1**	
41	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	**1**	
42	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	**1**	
43	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	**1**	
44	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	**1**	
45	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	**1**	
46	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	**1**	
47	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	**1**	
48	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	**1**	
49	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	**1**	
50	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	**1**	
51	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	**1**	
52	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	**1**	
53	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	**1**	
54	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	**1**	
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	**1**	
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	**1**	
57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	**1**	
58	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	**1**	
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	**1**	
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	**1**	
61	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	**1**	
62	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты:	**1**	

	индивидуальные действия. Тактика вратаря		
63	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря	**1**	
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	**1**	
65	. Контрольные нормативы: СФП	**1**	
66	Контрольные нормативы: ОФП.	**1**	
67	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	**1**	
68	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	**1**	
69	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	**1**	
70	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	**1**	
71	Правила игры в минифутбол. Тактика защиты: командные действия.	**1**	
72	Контрольная игра	**1**	
		1	

*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Поурочное планирование по мини-футболу

3 год

№	Тема урока	Кол-во занятий	дата
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	1	
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	1	
5	Контрольные нормативы: ОФП.	1	
6	Контрольные нормативы: СФП.	1	
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	1	
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	1	
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1	
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	1	
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1	
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1	
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1	

15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	1	
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	1	
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	1	
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1	
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	
23	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1	
24	Контрольная игра.	1	
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1	
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1	
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	1	
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1	
30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1	
31	Правила игры в футбол. Передачи мяча в движении.	1	
32	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	1	
33	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
34	Контрольная игра.	1	
35	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1	
36	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.	1	
37	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	
38	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1	
39	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу	1	

	головой с пассивным и активным сопротивлением.		
40	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	1	
41	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	1	
42	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	1	
43	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	1	
44	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	1	
45	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	1	
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	1	
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	1	
48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.	1	
49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.	1	
50	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.	1	
51	Контрольная игра.	1	
52	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	1	
53	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	
54	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	
55	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	1	
56	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	1	
57	Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	1	
58	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	1	
59	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	1	
60	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	1	

61	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	
62	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	1	
63	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря	1	
64		1	
65	Контрольные нормативы: СФП.	1	
66	Контрольные нормативы: ОФП.	1	
67	Правила игры в футбол. Тактика защиты: командные действия.	1	
68	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	1	
69	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	1	
70	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
71	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	1	
72	Контрольная игра.	1	

*Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Список рекомендуемой литературы для обучающихся:

А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе» - № 23,2006;

С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола - «Спорт в школе» - № 5,2007

А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе» - № 6,2006

Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя:

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004

5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2000