

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №238
с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета
от «29» августа 2025г.
Протокол № 1

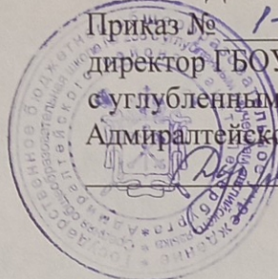
УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 1-уб от 25 авг. 2025г.

директор ГБОУ СОШ № 238

с углубленным изучением английского языка
Адмиралтейского района Санкт-Петербурга

Н.В.Дубровина



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Спортивные игры (Мини-футбол)»

Срок освоения: 3 года

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Документ подписан усиленной
квалифицированной электронной подписью
Дубровина Наталья Владимировна
ВРИО ДИРЕКТОРА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 238 С УГЛУБЛЕННЫМ
ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА АДМИРАЛТЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-
ПЕТЕРБУРГА

409AAABF8480CD879F158510A373DCB4

Срок действия с 24.02.2026 до 20.05.2027

УЦ: Федеральное казначейство

Бойкова Дарья Сергеевна
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Мини-футбол (футзал) является одной из наиболее интенсивно развивающихся в мире спортивных игр, его эволюция в современную автономную разновидность классического футбола стала общепризнанным фактом. Благодаря своей доступности и эмоциональности мини-футбол получает все большую популярность в нашей стране. Футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость.

Роль физического воспитания в учебных заведениях особенно возрастает в настоящее время в условиях большого потока научной, технической и экологической информации. Современная социально-психологическая и экологическая ситуация требует большого напряжения моральных и физических сил. Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют всестороннему гармоничному развитию личности.

Данная программа имеет *физкультурно-спортивную направленность* и реализует *базовый уровень освоения*. Рассчитана на обучающихся, занимающихся в группах начальной подготовки и учебно – тренировочных.

Программа адаптирована к условиям общеобразовательных учреждений, разработана исходя из опыта педагогов дополнительного образования по данному виду спорта и служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки футболистов, а также для содействия решения задач физической культуры у детей школьного и юношеского возраста. Содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса подготовки юных футболистов на различных этапах подготовки.

Данная программа разработана в соответствии со следующими нормативно- правовыми документами:

- Федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ;
- Законом об образовании Российской Федерации;
- Уставом регулирующим деятельность общеобразовательных учреждений
- Примерными программами для системы дополнительного образования детей.

В основу данной программы заложены методические рекомендации и программа для учебно-тренировочной работы в футбольных школах, подготовленной Российским футбольным союзом, под общей редакцией заслуженного тренера России И.А. Шлыкова, 2003 г.

Программа переработана в соответствии с новыми учебными планами и нормативными требованиями, учитывая жизненные условия и экономическую ситуацию в стране на период составления. Программа является основным документом построения многолетней подготовки обучающихся для игры в футбол и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста на протяжении всех лет обучения, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Программа позволяет осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребенка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Новизна программы состоит:

- в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации;
- в сохранении и культивировании уникальности личности несовершеннолетних граждан города Санкт-Петербурга;
- в создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством деятельности по интересам.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного образования:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;
- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы в группах - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося.

Основная тенденция программы - обучающая, заключающаяся в стремлении создать предпосылки для успешного обучения юных спортсменов широкому технико-тактическому арсеналу, достижение высокого уровня специальной физической подготовленности в процессе подготовки на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Актуальность данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Футбол в Санкт-Петербурге - это значимое социальное явление. Особенно радует, что в последние годы у подрастающего поколения вновь ощущается большой интерес к этому виду спорта. Тысячи мальчишек стремятся в футбольные секции. Одно из главных направлений деятельности – это массовое привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни, отвлечение их от криминальной уличной жизни и наркотиков. Для этого ведется большая агитационно-пропагандистская работа не только с детьми, но и с родителями и педагогами средних школ. Программа по мини-футболу рассчитана в первую очередь на положительный социальный эффект, который достигается в результате популяризации детско-юношеского футбола на территории Санкт-Петербурга.

Мини-футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями. Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики.

Поэтому занятие в секции мини-футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников

секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности. Данная программа предусматривает содействие гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привития потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подготовку обучающихся к участию в районных, городских, межрегиональных соревнованиях среди школьников.

Отличительной стороной программы от других заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Цель: занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Задачи программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному, всестороннему физическому развитию детей и подростков.
- воспитание высоких моральных, волевых качеств и развитие физических качеств таких как: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне, района, города.
- овладение навыками инструкторско-судейской практики.
- формирование потребности ведения здорового образа жизни.

Обучающие задачи:

- приобретение первого опыта участия в соревнованиях;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- овладение техникой выполнения упражнений;

Развивающие задачи:

- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов.

Воспитательные задачи:

- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности,
- отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Данная программа обеспечивает непрерывность дополнительного образования. Она построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Задачи первого года обучения

Обучающие

- обучение навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- обучение основам безопасного движения и перемещения на игровом поле, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, открывание, забегание в свободную зону;
- обучение основам правильного паса, остановки, удара внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам и постановки удара на силу, на точность серединой подъема стопы.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей учащихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом;
- отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Задачи второго года обучения

Обучающие

- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- обучение приемам игры в футбол и совершенствование тактических действий;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол;
- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия мини-футболом.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности,

- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом.

Задачи третьего года обучения:

Обучающие

- совершенствование приемов игры в футбол и тактических действий;
- тренировка специальных способностей (скоростно-силовых, прыжковой выносливости, быстроты реакции, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности юных футболистов;
- укрепление навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Развивающие:

- создание условий для социального самоопределения;
- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к профессиональной самореализации по данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого, профессионального интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом.

Основополагающие принципы

Индивидуализация - предполагает учет личных возможностей и способностей ребенка;

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Доступность и последовательность изучения материала.

Таким образом, программа служит основным документом для построения эффективной многолетней подготовки юных футболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста и включает в себя образовательную, спортивно- оздоровительную и организационно- массовую деятельность.

Этап начальной подготовки (НП)

На этом этапе зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ желающие заниматься футболом и имеющие допуск врача. На этапе начальной подготовки

осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Конечной целью реализации тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки, является включение обучающихся в составы сборных команд города для участия в региональных и всероссийских соревнованиях.

Условия реализации программы

Занятия проходят на русском языке, проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке (стадионе), футбольном поле. *Инвентарь*: мячи футбольные, стойки, футбольные ворота, разметка. Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -10° С (для средней климатической полосы).

Формы, методы и режим проведения занятий

Основной формой освоения программы является учебное занятие. Форма проведения занятий групповая, в ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

- групповые теоретические занятия в форме бесед с педагогом (с демонстрацией наглядных пособий): изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале учебного занятия. Кроме того, теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы:
- спортивные соревнования (игры);
- методический разбор спортивных соревнований (игр), видеофильмов и др.;
- судейская практика на уровне муниципального учреждения;
- спортивных праздников;
- проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

Режим занятий группы

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом. Возможен добор в группы по результатам сдачи контрольных нормативов. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 17 лет. Срок освоения программы - 3 года.

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Начальной подготовки	Первый год	15	4	144 часов
	Второй год	12	6	216 часов
	Третий год	10	6	216 часов

По итогам обучения обучающиеся будут:

ЗНАТЬ:

- о гигиене и технике безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях футболом;
- о здоровом образе жизни;
- о технике выполнения специальных физических упражнений футбола;
- основные виды закаливания организма;
- историю развития спорта и футбола.

УМЕТЬ:

- выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- владеть технико-тактическим мастерством в игре;
- проводить судейство соревнований по футболу;
- самостоятельно проводить разминку;
- оказывать первую доврачебную помощь при травмах.

Планируемые результаты:

- улучшение состояния здоровья детей и подростков;
- обеспечение содержательного досуга детей и подростков;
- рост популярности футбола как массового вида спорта;
- формирование детских коллективов с положительными жизненными установками и интересами;
- рост мастерства футболистов и обеспечение успешного выступления футбольных команд в проводимых соревнованиях.
- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- овладение теоретическими знаниями и навыками.

Результаты первого года обучения:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в мини - футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

уметь:

- выполнять общеразвивающие упражнения;
- применять технику передвижения;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини- футбол.
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.

Результаты второго года обучения

- знать единую спортивную классификацию и её значение для развития спорта в России;
- значение и содержание самоконтроля;
- виды комплексов упражнений ОФП

уметь выполнять:

- общеразвивающие упражнения без предметов;
- акробатические упражнения;
- легкоатлетические упражнения;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- уметь владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Результаты третьего года обучения

- правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- технику выполнения специальных физических упражнений по мини-футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.

уметь:

- правильно занять расположение игроку в играх на малых площадках в ограничен-ных составах 3х3, 4х4.
- ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх;
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар.
- выполнять простейшие комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии;

- владеть техникой и тактикой игры в нападении и защите во время игровых ситуаций на поле.

Материально-техническая база для обеспечения обеспечения занятий

Занятия проводятся в школьном большом спортивном зале и на стадионе, прилегающем к территории школы. Спортивный зал имеет размеры 18 х 9 м. и полностью соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.) Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

1. ворота для мини-футбола,
2. скакалки – 22 шт.,
3. футбольных мячей – 20 шт.,
4. баскетбольных мячей – 10 шт.,
5. волейбольных мячей – 10 шт.,
6. конусы для обводки мячей – 28 шт.,
7. набивные мячи – 18 шт.,
8. скамейки – 6 шт.,
9. гимнастические маты – 18 шт..
10. гири – 10 шт.,
11. гантели – 12 пар.

Для соревнований имеется спортивная форма в количестве 35 комплектов и 26 штук спортивных разноцветных манишек для игр во время тренировочного процесса Спортивный зал и стадион соответствуют требованиям и нормам СанПин

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-
2.	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	10	6	4	Опрос
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	46	27	19	Тестирование
4.	Техника игры в мини - футбол.	34	15	19	Наблюдение
5.	Тактика игры в мини - футбол	32	20	12	Опрос
6.	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	18	7	11	Наблюдение
7.	Итоговое занятие	2	-	2	Зачет
Итого:		144	77	67	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	-

2	Физическая культура и спорт в России.	7	9		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка.	88	2	86	Тестирование
4	Техника игры в мини - футбол.	59	4	55	Наблюдение
5	Тактика игры в мини - футбола	41	7	34	Опрос
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	12	1	11	Наблюдение
7	Итоговое занятие	7	2	5	Зачет
	Итого:	216	25	189	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 3 год обучения

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	-
2	Физическая культура и спорт в России.	7	7		Опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка.	88	4	84	Тестирование
4	Техническая подготовка юного спортсмена.	61	4	57	Наблюдение
5	Тактическая подготовка юного спортсмена	42	7	35	Опрос
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	12	1	11	Наблюдение
	Итоговое занятие	4	1	3	Зачет
	Итого:	216	25	195	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК реализации дополнительной общеразвивающей программы «Спортивные игры (Мини-футбол)»

Год обучения, группа	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим Занятий
1 год	1 сентября	31 мая	36	72	144 часа	2 раза в неделю по 2 ак часа (1 ак.час- 45 мин)
2 год	1 сентября	31 мая	36	108	216 часов	3 раза в неделю по 2 ак часа (1 ак.час- 45 мин)
3 год	1 сентября	31 мая	36	108	216 часов	3 раза в неделю по 2 ак часа (1 ак.час- 45 мин)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
1 год обучения
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия мини-футболом.

Задачи 1 года обучения

- обучение навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- обучение основам безопасного движения и перемещения на игровом поле, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, открывание, забегание в свободную зону;
- обучение основам правильного паса, остановки, удара внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам и постановки удара на силу, на точность серединой подъема стопы.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей учащихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом;
- отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Планируемые результаты

Предметные:

- изучить историю развития Советского, Российского, мирового футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях мини-футболом;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена-футболиста;
- знать и применять правила игры в футбол, мини-футбол, владеть судейской практикой;

Метапредметные:

- ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;

- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Личностные:

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
 - выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;
 - проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
 - осознание трудностей и стремление к их преодолению;
 - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- Определение внутренней позиции ученика;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;
 - уметь формулировать несложные выводы, оформлять монологическое высказывание;
 - уметь слушать в соответствии с целевой установкой;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1	Вводное занятие	2	-	2		
2	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	1	1	2		
3	Общая и специальная физическая подготовка.	2	-	2		
4	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
5	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
7	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
8	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
9	Тактика игры в мини - футбол	2	-	2		
10	Тактика игры в мини - футбол	2	-	2		
11	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
12	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
13	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
14	Тактика игры в мини -	1	1	2		

	футбол					
15	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
16	Тактика игры в мини - футбол	2	-	2		
17	Тактика игры в мини - футбол	2	-	2		
18	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	2		
19	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	1	1	2		
20	Общая и специальная физическая подготовка.	2	-	2		
21	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
22	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	2		
23	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	1	1	2		
24	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
25	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
26	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
27	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	1	1	2		
28	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
29	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
30	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	2		
31	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	2	-	2		
32	Тактика игры в мини - футбол	2	-	2		
33	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	2		
34	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
35	Общая и специальная физическая подготовка.	-	2	2		
36	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		

37	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
38	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
39	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
40	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
41	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
42	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
43	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
44	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
45	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
46	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
47	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	-	2	2		
48	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
49	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
50	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
51	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
52	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
53	Техника игры в мини - футбол	1	1	2		
54	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
55	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	-	2	2		
56	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
57	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
58	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
59	Техника игры в мини - футбол	1	1	2		
60	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
61	Техника игры в мини -	1	1	2		

	футбол					
62	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
63	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
64	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
65	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
66	Участие всоревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
67	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
68	Техника игры в мини - футбол	-	2	2		
69	Тактика игры в мини - футбол	1	1	2		
70	Тактика игры в мини - футбол	-	2	2		
71	Техника игры в мини - футбол	1	1	2		
72	Итоговое занятие	-	2	2		
	ИТОГО	34	110	144		

Содержание программы

1 Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом. Правила игры в футбол и пояснений к ним.

Практика. Игра в футбол.

2 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

3 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;

4 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;

5 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в

нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».

6 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

7 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

8 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- остановки мяча;

9 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

10 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения

11 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;

12 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);

13 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

14 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

15 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;

16 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

17 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

18 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

19 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини

–

Футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

20 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

21 Участие в

соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

22 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

23 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

24 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;

остановки мяча;

25 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки

футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- вбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

26 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

27 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

28 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

29 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- вбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

30 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

31 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини

– футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

32 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

33 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

34 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;

остановки мяча;

35 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

36 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

37 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

38 Участие в

соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

39 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- вбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

40 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

41 Участие в

соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня

42 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;

- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.*

43 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

44 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

45 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

46 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

47 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

48 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

49 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

50 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

51 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

52 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

53 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

54 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

55 Участие в

соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

56 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

57 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

58 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

59 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

60 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

61 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;

- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

62 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

63 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

64 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;

65 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

66 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

67 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

68 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки

футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

69 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

70 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Тактика вратаря.

71 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- вбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

72 Итоговое занятие

Теория. Тестирование для определения уровня прохождения программы второго года обучения.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

2 год обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия мини-футболом.

Задачи второго года обучения

Обучающие

- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- обучение приемам игры в футбол и совершенствование тактических действий;

- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол;
- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия мини-футболом.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности,
- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом.

Планируемые результаты 2 года обучения

Предметные:

- изучить историю развития Советского, Российского, мирового футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях мини-футболом;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена-футболиста;
- знать и применять правила игры в футбол, мини-футбол, владеть судейской практикой;
- знать культуру спортсмена, поведения на поле во время игры, выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь использовать технические приёмы при игре в пас, обработке и ударе по мячу;
- применять тактические приёмы взаимодействия с игроками в командных построениях на поле;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- знать общепринятые спортивные и футбольные термины, понятия «футбол» как вид спорта, как социальное явление общественной жизни;

Метапредметные:

- ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

- использовать имеющиеся знания и опыт, уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

Личностные:

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
 - выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;
 - проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
 - осознание трудностей и стремление к их преодолению;
 - способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- Определение внутренней позиции ученика;

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1	Вводное занятие	2	-	2		
2	Физическая культура и спорт в России.	1	1	2		
3	Общая и специальная физическая подготовка.	2	-	2		
4	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
5	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
7	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
8	Техника игры в мини - футбол	1	1	2		
9	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
10	Физическая культура и спорт в России	-	2	2		
11		1	1	2		
12	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
13	Тактика игры в мини – футбол.	-	2	2		
14	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
15	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
16	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
17	Тактика игры в мини – футбол.	2	-	2		
18	Физическая культура и спорт в России	-	2	2		

19	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
20	Общая и специальная физическая подготовка.	-	2	2		
21	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
22	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
23	Физическая культура и спорт в России	-	2	2		
24	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
25	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
26	Тактика игры в мини – футбол.	-	2	2		
27	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
28	Общая и специальная физическая подготовка.	1	1	2		
29	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
30	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
31	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
32	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
33	. Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
34	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
35	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
36	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
37	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
38	. Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
39	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
40	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
41	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
42	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
43	. Участие в соревнованиях по мини	1	1	2		

	- футболу					
44	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
45	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
46	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
47	Участие в соревнованиях по мини - футболу	1	1	2		
48	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
49	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
50	Участие в соревнованиях по мини - футболу	1	1	2		
51	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
52	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
53	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
54	Участие в соревнованиях по мини - футболу	1	1	2		
55	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
56	Техника игры в мини - футбол	1	1	2		
57	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
58	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
59	Техника игры в мини - футбол	2	-	2		
60	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
61	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
62	Тактика игры в мини – футбол.	-	2	2		
63	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
64	Участие в соревнованиях по мини - футболу	-	2	2		
65	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2		
66	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
67	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2		
68	Техника игры в мини - футбол	1	1	2		

69	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
70	Техника игры в мини - футбол.	2	-	2		
71	Техника игры в мини - футбол	-	2	2		
72	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
73	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
74	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
75	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
76	Техника игры в мини - футбол	1	1	2		
77	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
78	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
79	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
80	Тактика игры в мини – футбол.	2	-	2		
81	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
82	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
83	Техника игры в мини - футбол	2	-	2		
84	Общая и специальная физическая подготовка	-	2	2		
85	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
86	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
87	Участие в соревнованиях по мини - футболу	1	1	2		
88	Общая и специальная физическая подготовка	2	-	2		
89	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
90	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
91	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
92	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
93	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
94	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
95	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		

96	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
97	Техника игры в мини - футбол.	2	-	2		
98	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
99	Техника игры в мини - футбол	2	-	2		
100	Участие в соревнованиях по мини - футболу	1	1	2		
101	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
102	Техника игры в мини - футбол.	1	1	2		
103	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
104	Общая и специальная физическая подготовка	1	1	2		
105	Техника игры в мини - футбол.	-	2	2		
106	Тактика игры в мини – футбол.	1	1	2		
107	Итоговое занятие	1	1	2		
108	Итоговое занятие	1	1	2		
	ИТОГО	26	190	216		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом. Правила игры в футбол и пояснений к ним.

Практика. Игра в футбол.

2 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

3 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;

4 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;

5 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».

6 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

7 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

8 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- остановки мяча;

9 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

10 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения

11 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

- *акробатических упражнений;*

12 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);

13 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

14 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

15 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;

16 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

17 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

18 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

19 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини –

Футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

20 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

21 Участие в

соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

22 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

23 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

24 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;

- удары по мячу головой;
остановки мяча;
- 25 Техника игры в мини - футбол.**
Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.
Практика. Отработка
- ведения мяча;
 - обманных движений (финты);
 - отбора мяча;
 - вбрасывания мяча;
 - техники игры вратаря.
- 26 Тактика игры в мини – футбол**
Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
Практика.
- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
 - Тактика вратаря.
- 27 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол**
Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты. Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.
- 28 Участие в соревнованиях по мини - футболу.**
Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.
Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.
- 29 Техника игры в мини - футбол.**
Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.
Практика. Отработка
- ведения мяча;
 - обманных движений (финты);
 - отбора мяча;
 - вбрасывания мяча;
 - техники игры вратаря.
- 30 Общая и специальная физическая подготовка.**
Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.
Практика. Выполнение
- общеразвивающих упражнений без предметов;
 - упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
 - акробатических упражнений;
 - легкоатлетических упражнений;

- *специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;*
- *подвижные игры;*
- *спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.*

31 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

32 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

33 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- *общеразвивающих упражнений без предметов;*
- *упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);*
- *акробатических упражнений;*
- *легкоатлетических упражнений;*
- *специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;*
- *подвижные игры;*
- *спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.*

34 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- *ударов по мячу головой;*
- *удары по мячу головой;*

остановки мяча;

35 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- *общеразвивающих упражнений без предметов;*
- *упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);*
- *акробатических упражнений;*
- *легкоатлетических упражнений;*
- *специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;*
- *подвижные игры;*

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

36 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- *общеразвивающих упражнений без предметов;*
- *упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);*

- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

37 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

38 Участие в

соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

39 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- вбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

40 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

41 Участие в

соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня

42 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;

- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

43 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

44 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

45 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

46 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

47 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

48 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

49 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

50 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

51 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

52 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

53 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

54 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

55 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

56 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

57 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

58 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

59 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

60 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

61 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

62 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

63 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

64 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;

65 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

66 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

67 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

68 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- техники игры вратаря.

69 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

70 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Тактика вратаря.

71 Техника игры в мини – футбол

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- вбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

73 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты. Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

74 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;

75 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;

76 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».

77 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

78 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

79 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- остановки мяча;

80 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

81 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых

учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

Выполнение упражнений для развития умения

82 Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;

83 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;
- ведения мяча;
- обманных движений (финты);

84 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».

Тактика вратаря.

85 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

86 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;
- остановки мяча;

87 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

88 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».
- Тактика вратаря.

89 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

90 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – Футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

- Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

•

91 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);

92 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

93 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

94 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие

русские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

95 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;

остановки мяча;

96 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- выбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

97 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».

Тактика вратаря.

98 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений русских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие русские команды, тренеры, и футболисты.

- Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

99 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

100 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ведения мяча;
- обманных движений (финты);
- отбора мяча;
- вбрасывания мяча;
- техники игры вратаря.

101 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

102 Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини – футбол

Теория. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Развитие мини - футбола в России. Федерация футбола России. Лучшие российские команды, тренеры, и футболисты.

- Врачебный контроль. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

103 Тактика игры в мини – футбол

Теория. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 – 2 – 2. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика.

- Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле».

Тактика вратаря.

104 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;
- спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

105 Техника игры в мини - футбол.

Теория. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом. Анализ выполнения технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика. Отработка

- ударов по мячу головой;
- удары по мячу головой;

остановки мяча;

106 Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Виды комплексов упражнений ОФП.

Практика. Выполнение

- общеразвивающих упражнений без предметов;
- упражнений с набивным мячом (2 – 3 кг.);
- акробатических упражнений;
- легкоатлетических упражнений;
- специальные упражнения для развития быстроты, ловкости;
- подвижные игры;

спортивные игры: баскетбол, ручной мяч.

107 Итоговое занятие

Теория. Тестирование для определения уровня прохождения программы второго года обучения.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции.

108 Итоговое занятие

Теория. Тестирование для определения уровня прохождения программы второго года обучения.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

3 год обучения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия мини-футболом.

Задачи третьего года обучения

Обучающие

- совершенствование приемов игры в футбол и тактических действий;
- тренировка специальных способностей (скоростно-силовых, прыжковой выносливости, быстроты реакции, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности юных футболистов;
- укрепление навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Развивающие:

- создание условий для социального самоопределения;
- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к профессиональной самореализации по данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого, профессионального интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом.

Планируемые результаты

Предметные:

- изучить историю развития Советского, Российского, мирового футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказания первой доврачебной помощи на занятиях мини-футболом;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена-футболиста;
- знать культуру спортсмена, поведения на поле во время игры, выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь использовать технические приёмы при игре в пас, обработке и ударе по мячу;
- применять тактические приёмы взаимодействия с игроками в командных построениях на поле;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- знать общепринятые спортивные и футбольные термины, понятия «футбол» как вид спорта, как социальное явление общественной жизни;

Метапредметные:

- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.

Календарно-тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов			Дата занятия	
		Теория	Практика	Всего	По плану	По факту
1	Вводное занятие	2	-	2		Заполняется шариковой ручкой
2	Вводное занятие	1	1	2		
3	Вводное занятие	2	-	2		
4	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
5	Техническая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
6	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
7	Участие в соревнованиях по мини-футболу.	1	1	2		
8	Контрольные испытания.	-	2	2		
9	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
10	Техническая подготовка юного спортсмена.	-	2	2		
11	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		

12	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
13	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
14	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
15	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
16	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
17	Тактическая подготовка юного спортсмена	2	-	2		
18	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
19	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
20	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
21	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
22	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
23	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
24	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
25	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
26	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	-	2	2		
27	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
28	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
29	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
30	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
31	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
32	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
33	Техническая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
34	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		

35	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
36	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
37	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
38	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
39	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
40	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
41	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
42	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
43	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
44	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	-	2	2		
45	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
46	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
47	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
48	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
49	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
50	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
51	Техническая подготовка юного спортсмена	2	-	2		
52	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
53	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
54	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
55	Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	-	2		
56	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
57	Участие в	1	1	2		

	соревнованиях по мини - футболу.					
58	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
59	Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	-	2		
60	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
61	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	2	-	2		
62	Тактическая подготовка юного спортсмена.	-	2	2		
63	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
64	Физическая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
65	Тактическая подготовка юного спортсмена.	-	2	2		
66	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
67	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	-	2	2		
68	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
69	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
70	Техническая подготовка юного спортсмена	2	-	2		
71	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	-	2	2		
72	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
73	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
74	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
75	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
76	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
77	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
78	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
79	Тактическая подготовка	2	-	2		

	юного спортсмена.					
80	Техническая подготовка юного спортсмена	2	-	2		
81	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	1	1	2		
82	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
83	Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	-	2		
84	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
85	Контрольные испытания.	-	2	2		
86	Техническая подготовка юного спортсмена	2	-	2		
87	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
88	Тактическая подготовка юного спортсмена.	2	-	2		
89	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
90	Контрольные испытания.	-	2	2		
91	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
92	Тактическая подготовка юного спортсмена.	1	1	2		
93	Техническая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
94	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
95	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
96	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
97	Техническая подготовка юного спортсмена	2	-	2		
98	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
99	Тактическая подготовка юного спортсмена	2	-	2		
100	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
101	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		

102	Физическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
103	Тактическая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
104	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
105	Тактическая подготовка юного спортсмена	-	2	2		
106	Техническая подготовка юного спортсмена	1	1	2		
107	Итоговое занятие	1	1	2		
108	Итоговое занятие	1	1	2		
	ИТОГО	26	190	216		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы со спортивным оборудованием в спортивном зале и на стадионе. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

2. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы со спортивным оборудованием в спортивном зале и на стадионе. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

3. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы со спортивным оборудованием в спортивном зале и на стадионе. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

4. Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- строевых;
- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадам и прыжком;
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- обманные движения (финты). Закрепление пройденного. После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.
- отбор мяча: перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперниками, умение выбрать момент для отбора мяча.
- техника игры вратаря: основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, общеразвивающих;
- для формирования осанки.

- упражнения для развития быстроты. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.
- упражнения на развития выносливости. Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 15-25 мин.

5. Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

6. Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- групповые действия;
- тактика вратаря.

7 Участие в соревнованиях по мини - футболу

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

8 Контрольные испытания

Практика. Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

9 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

10 Техническая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

11 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

12 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;

13 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

14 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

15 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- обработка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- ведение мяча: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

16 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

17 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

18 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

19 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

20 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

21 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *повороты*: переступанием и прыжком;
- *остановки* во время бега выпадом и прыжком;
- *удары по мячу различными способами*. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

22 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;

23 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

24 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;

25 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *удары по мячу различными способами*. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

26 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

27 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

28 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

29 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические

принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

30 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;

31 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *удары по мячу различными способами*. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

32 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

33 Техническая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

34 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *повороты*: переступанием и прыжком;

- остановки во время бега выпадам и прыжком;
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.

35 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

36 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

37 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

38 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадам и прыжком;
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- обработка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- ведение мяча: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

39 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;

40 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

41 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *повороты*: переступанием и прыжком;
- *остановки* во время бега выпадам и прыжком;

42 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом*;
- *индивидуальные действия без мяча*;
- *групповые действия*;
- *тактика защиты*;

43 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

44 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

45 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *повороты*: переступанием и прыжком;
- *остановки* во время бега выпадам и прыжком;
- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

46 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,

47 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;

48 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- выбивание мяча с земли и с рук.

49 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадам и прыжком;
- ведение мяча: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

50 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

51 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

52 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

53 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,

- выбивание мяча с земли и с рук.

54 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

55 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- групповые действия;
- тактика защиты;

56 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

57 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

58 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

59 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

60 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,

61 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

62 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

63 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

64 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- обработка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

•

65 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;

66 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

67 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

68 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и

динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.

- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

69 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия*;
- *групповые действия*;

70 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- выбивание мяча с земли и с рук.

71 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

72 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *удары по мячу различными способами*. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

73 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

74 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *повороты*: переступанием и прыжком;

- *остановки* во время бега выпадом и прыжком;
- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

75 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом*;
- *индивидуальные действия без мяча*;
- *групповые действия*;
- *тактика защиты*;

76 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

77 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

78 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *повороты*: переступанием и прыжком;
- *остановки* во время бега выпадом и прыжком;
- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

79 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом*;
- *индивидуальные действия без мяча*;
- *групповые действия*;
- *тактика защиты*;
- *индивидуальные действия*;
- *групповые действия*;

80 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

81 Участие в соревнованиях по мини - футболу.

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

82 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- строевых;
- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадом и прыжком;
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- обработка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- ведение мяча: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

83 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;

84 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

85 Контрольные испытания.

Практика. Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

86 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

87 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *обработка мяча:* остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча:* ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

88 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом;*
- *индивидуальные действия без мяча;*
- *групповые действия;*

89 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

90 Контрольные испытания.

Практика. Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке

91 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *удары по мячу различными способами.* Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- *обработка мяча:* остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча:* ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

92 Тактическая подготовка юного спортсмена.

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

93 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- выбивание мяча с земли и с рук.

94 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

95 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,

96 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения*; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *повороты*: переступанием и прыжком;
- *остановки* во время бега выпадом и прыжком;
- *обработка мяча*: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- *ведение мяча*: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).

97 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

98 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

99 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом*;
- *индивидуальные действия без мяча*;
- *групповые действия*;

100 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

101 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

102 Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- *техника передвижения;* Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- *удары по мячу различными способами.* Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подачи с фланга удобным для бьющего способом.
- *обработка мяча:* остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.

103 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом;*
- *индивидуальные действия без мяча;*
- *групповые действия;*
- *тактика защиты;*
- *индивидуальные действия;*
- *групповые действия;*

104 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

105 Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом;*
- *индивидуальные действия без мяча;;*
- *групповые действия;*

106 Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

107 Итоговое занятие

Теория. Тестирование занимающихся по уровню освоения программы

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции, посещение матчей

Теория. Тестирование занимающихся по уровню освоения программы

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции, посещение матчей

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

При написании программы учитывались следующие методические положения:

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки юных футболистов;
2. неуклонное возрастание объема средств технико-тактической, общей и специальной физической подготовке, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема технико-тактической подготовки и СФП;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники и тактики;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки юных спортсменов;
5. учет при планировании тренировочных нагрузок особенностей возрастных периодов;
6. осуществление одновременного развития физических качеств спортсменов, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Формы, методы и режим проведения занятий

Основной формой освоения программы является учебное занятие. Форма проведения занятий групповая, в ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход.

- групповые теоретические занятия в форме бесед с педагогом (с демонстрацией наглядных пособий): изучение теоретического материала программы осуществляется в форме 10-15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале учебного занятия. Кроме того теоретические сведения сообщаются обучающимся в процессе проведения практических занятий. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы:
- спортивные соревнования (игры);
- методический разбор спортивных соревнований (игр), видеофильмов и др.;
- судейская практика на уровне муниципального учреждения;
- спортивных праздников.
- проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

Подготовка футболистов проводится в несколько этапов, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой нормативы.

Развитие различных сторон подготовленности юных спортсменов происходит не равномерно. В одном возрасте преобладает рост одних качеств, в другом - иных. Поэтому очень важно сохранить соразмерность развития основных физических качеств у юных спортсменов, что позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха именно в футболе. Педагогу необходимы знания возрастных особенностей развития юных игроков и модельные характеристики футболистов высокой квалификации.

Строить подготовку юных игроков необходимо с учетом неравномерного нарастания в процессе развития их физических способностей. Эти периоды наиболее благоприятны для совершенствования соответствующих двигательных качеств, и педагог должен способствовать их воспитанию, давая нагрузки специальной направленности.

Программный материал состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. В этом же разделе обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается специальными упражнениями футболиста, и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей и подростков.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста. Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки обучающихся, занимающихся в секции, является овладение основами техники мини-футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в мини-футболе. Игра в мини-футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактики мини-футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебным планом-графиком работы группы и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности. Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования юных футболистов. Соревнование позволяет педагогу выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутришкольного до городского и выше.

Организация занятий с обучающимися учебно-тренировочных групп начальной подготовки, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с изложенным в программе учебным материалом, их

возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчики 7—10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим внимательный индивидуальный подход к занимающимся. Начальное обучение юных футболистов 7—10 лет технике и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей данного возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более 2—3 технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на полях стандартных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющих успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию интереса детей к футболу.

Овладение тактическими действиями следует начинать с изучения индивидуальных и групповых тактических действий в игровых групповых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6, на площадках с ограниченными размерами, а также в подвижных играх. Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать различные средства, в том числе и подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с учащимися первого года обучения примерно 50% времени отводится физической подготовке. На втором - третьем году обучения время на физическую подготовку несколько уменьшается за счет увеличения времени на техническую подготовку. Используются доступные средства из программного материала с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств.

В каждой возрастной группе предусматривается также прием контрольных нормативов. Часть времени, предусмотренная на сдачу контрольных нормативов, по технической и физической подготовке педагог может планировать на подготовку обучающихся к сдаче указанных нормативов.

Значительное внимание уделяется воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Основной формой учебно-тренировочных занятий с обучающимися является учебное занятие (тренировка). В работе с юными футболистами применяются как комплексные, так и тематические занятия. В комплексных занятиях одновременно используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке. Особое внимание на занятии уделяется такой подготовке обучающихся как сдача нормативов по технической и физической подготовке.

Необходимым условием для решения задач, стоящих перед данной программой, является качественное планирование. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы тренировки. При планировании учебно-тренировочной работы следует учитывать условия работы, подготовленность обучающихся, задачи, стоящие перед учащимися данного возраста.

Подготовка юных футболистов осуществляется с обязательным использованием следующих документов планирования:

1. план-конспект учебно-тренировочного занятия;
2. план работы в микроцикле;
3. план работы в межигровом цикле (для футболистов старших возрастных групп);
4. планы работы в подготовительном и соревновательном периодах (для футболистов старших возрастных групп):

5. план работы в годичном цикле.

Для каждой учебной группы составляется перспективный план работы (на 4 года), годовой план учебно-тренировочной работы и планы на каждый месяц. При этом следует учитывать, что в период пребывания детей в оздоровительно-спортивных лагерях режим учебно-тренировочной работы устанавливается для учебно-тренировочных групп по соответствующей наполняемости и наивысшему режиму последующего года обучения. На основании месячных планов разрабатываются планы-конспекты отдельных занятий.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки 1-го года не должна превышать 2-х часов, 2, 3 и 4 годов не должна превышать 3-х часов. В связи с этим при планировании учебно-тренировочного процесса с обучающимися материал необходимо подбирать с учетом необходимости повторения ранее изученного. Изучение теоретического материала планируется в форме кратких бесед продолжительностью не более 7—15 мин. Одновременно теоретические занятия приобретаются обучающимися также на практических занятиях. При изучении теоретического материала рекомендуется широко использовать наглядные пособия и технические средства обучения.

Каждое учебно-тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Для проведения занятия необходим конспект, в котором тренер отмечает какие, как и в какой последовательности выполняются избранные им упражнения.

Конспект состоит из общей его характеристики, задач, подлежащих решению, и трех практических частей (см. прил. 4).

Часть первая, подготовительная (разминка). В ней решению подлежат две задачи. Первая - подготовить мышечный аппарат и функциональные системы организма (сердечнососудистую, дыхательную и др.) к предстоящей работе. Вторая - создать психологический настрой на эффективное решение задач основной части занятия. Поэтому в первой части разминки используют общеразвивающие упражнения, а во второй - настроечные упражнения.

Часть вторая (основная). В этой части занятия решению подлежит основная его задача - обучение или совершенствование технических приемов футбола, освоение индивидуальных, групповых и командных тактических действий, развитие физических качеств и т.п. Используются для этого подводящие и основные специализированные упражнения.

Часть третья, заключительная (заминка). Задача - создание условий для развертывания восстановительных процессов.

В программе предусматриваются соревнования между учебными группами по мини-футболу, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки. Соревнования имеют определенную специфику, поэтому воспитать необходимые специализированные качества и навыки можно только через соревнования.

Соревновательная подготовка имеет целью научить детей, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

Соревнования по физической, технической, интегральной подготовке регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя контрольные упражнения. Во время их выполнения фиксируется показательный результат.

Рекомендуется практиковать комплексный зачет: учитывать результаты соревнований по физической, технической, игровой подготовке (см. прил. 2). Недооценка, а нередко и непонимание сущности такой соревновательной подготовки существенно снижают эффективность подготовки юных футболистов.

Для лучшего и более быстрого усвоения материала обучающимся дают индивидуальные домашние задания по физической, технической, тактической подготовке и правилам игры.

По усмотрению педагога должны проводиться занятия по совершенствованию техники и тактики игры по индивидуальным планам, а также занятия посвященные только учебным

играм (игровые тренировки). Обучающиеся сами выбирают приемы и упражнения, а тренер должен организовать занятия так, чтобы выполнение одного упражнения не мешало выполнению других.

Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса.

Словесные методы: объяснения, беседы, постановка задач, требования.

Практические методы: упражнения. (см. прил.1)

Наглядные методы: показ и выполнение данного приема, упражнения самим педагогом, просмотр пособий, видеокассет.

Игровые методы: игры на развитие внимания, быстроты, координации, ловкости, мини-турниры.

Дидактический материал: макет футбольного поля, видеокассеты как учебные пособия, таблицы.

Формы подведения итогов по каждой теме: викторины на основе знаний, тесты, карты педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся (см. прил.2, 3), соревнования, турниры.

При воспитании юного футболиста необходимо много внимания уделять психологической подготовке спортсмена и воспитательной работе.

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть многолетней спортивной подготовки, задачами которой является формирование психической устойчивости, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитании воли. На спортивно-оздоровительном этапе важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основные средства психологической подготовки спортсмена - вербальные (словесные) и комплексные.

К *вербальным (словесным)* относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К *комплексным* - спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Выделяют несколько основных направлений в психологической подготовке:

1. воспитание личностных (любовь к спорту и футболу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер игрока, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;
2. развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие игровых ситуаций, быстроту реагирования и т.д.
3. формирование из группы игроков сплоченной команды, способной решать поставленные перед ней задачи.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательной игре.

В психологической подготовке нет перерывов, она идет круглый год. В переходном периоде, когда тренировок нет, образ жизни футболистов все равно должен основываться на требованиях футбола.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;

- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;
- стремлением жить в положительных эмоциях и создавать для этого свой «ритуал».

Этот ритуал передается от игрока к игроку и включает в себя установку на то, что можно делать в команде и что нежелательно.

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются футболистами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных футболистов ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых среди партнеров, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения.

Воспитание в широком смысле слова - это процесс систематического и целенаправленного воздействия на духовное и физическое развитие личности. В русском языке есть и более узкое понимание воспитания - это привитие навыков поведения, сформированных семьей, школой, средой, в которой проживает и третируется ребенок.

Прежде чем говорить о воспитательной работе, нужно определиться с критериями воспитанности. Для этого нужно ответить на вопрос: какого футболиста можно считать воспитанным человеком? Прежде всего, такого, для которого «кодекс чести» спортсмена не пустой звук, а свод жизненно важных правил. Кодекс чести предполагает, что в обыденной жизни духовные правила преобладают над материальными и победа духа формирует воспитанного человека.

В любой деятельности команды в целом и каждого ее члена в частности есть элемент воспитания. Тренер, как человек организующий команду, должен понимать, что отношения между игроками есть важнейший элемент воспитанности. Эффективность групповой и командной деятельности организуется тренером так, чтобы игроки в своей деятельности стремились улучшить межличностные отношения. В каждом игровом эпизоде есть моменты, которые воспитанный игрок выполняет лучше, чем невоспитанный.

Роль тренера в воспитании - огромна. Все, что он говорит, становится для юных игроков откровением, и если он делает, как говорит, то это вдвойне откровение. При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из следующих двух основных моментов воспитательного процесса:

- во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия;
- во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности. Деятельность воспитателя должна быть ориентирована на оптимальное объединение методов убеждения, методов приучения и методов поручения.

Методы убеждения нацелены на изменения в сознании. В результате использования данных методов спортсмен должен действовать, руководствуясь знанием и благоразумием. Он должен быть убежден в необходимости и правильности своих установок и форм поведения в свете общественных требований.

Методы приучения ориентированы на соблюдение заданных норм и правил, выражающих социально обязательные требования. Нормой поведения спортсмена является выполнение этого требования с внутренней готовностью и полным напряжением сил. Нормы

коллектива предполагают, что каждый член коллектива будет укреплять его престиж, уважать других членов коллектива, помогать каждому и корректно вести себя.

Метод поручения заключается в постановке спортсмену срочных и долгосрочных заданий, которые относятся как к процессу тренировки, так и к внутренировочной деятельности.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств привычек.

Целеустремленное руководство педагогическим процессом нельзя осуществлять изолированными отдельными мероприятиями. Подлинный успех дает лишь единство действий тренера и спортсменов, единство воспитания и самовоспитания. При этом воздействие личного примера, индивидуальности тренера необходимо рассматривать как органический элемент всей совокупности педагогических условий.

Сила личного примера педагога определяется тем, насколько последовательно он демонстрирует верность принципам и нормам морали, нравственную чистоту и действенность воли, предъявляет высокие требования к самому себе и всегда стремится к совершенствованию собственных познаний, моральных качеств, опыта и профессионального мастерства.

Воспитательная работа должна носить системный характер. Для этого педагог составляет план воспитательной работы, основными средствами и формами которой являются воспитательные мероприятия во время учебно-тренировочных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М. : Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. . Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. - СПб : Питер, 2010.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. – М. : Просвещение, 2011
4. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет), -М. : Олимпия, Человек, 2008
5. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М. : АСТ, Астрель, 2009
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М. : Человек, 2010
7. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 2008
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М. : Физкультура и спорт, 1981.
9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М. : Физкультура и спорт, 1982
10. Чанади А. Футбол. Техника. М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптева, А. А. Сучилина. М.: Физкультура и спорт, 1983.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978, 111 с. с ил.
2. Кук М. Упражнения для юных футболистов. - Москва :АСТ, Астрель, 2007
3. Лукашин Ю. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. – Лабиринт, 2004
4. Сучилин А. А. Футбол во дворе. - М. :Физкультура и спорт, 1978
5. Футбол. - Лабиринт, 2010
6. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207с.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЛИСТ

КРИТЕРИИ	Физический			Технический			Теоретический			Психологический			Тактический		
МЕСЯЦ	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май	сен	дек	май
ФИО													~	~	
													~	~	
													-	~	

+ - Высокий уровень; ~ - средний уровень; -- - низкий уровень;

