

ПРОГРАММА

«МИНИ-ФУТБОЛ»

(базовый уровень)

Программа рассчитана на 3 года.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по мини-футболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования (базовый уровень обучения) и предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Рабочая программа по мини-футболу составлена на основе примерной программы по «Мини-футболу» авторов-составителей: Андреев С.Н.,

Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.- М.: Советский спорт, 2010 год.

Рабочая программа рассчитана на 3 года обучения.

Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей учащихся (мальчиков и девочек).

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по мини-футболу

и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Данная рабочая программа направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и разностороннюю физическую подготовленность.

Целью занятий являются:

-приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

-воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;

-развивать физические качества, необходимые для овладения игрой

мини–футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки учащихся.

Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

В учебной группе решаются определённые **задачи**:

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;

- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий.

В ходе практических занятий учащиеся получают элементарные навыки судейства и первичные навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры.

Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять простейшие упражнения.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей учащихся.

Выделяют общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	50	10	40
4.	Тактическая подготовка	42	12	30
5.	Общая физическая подготовка	14	4	10
6.	Специальная физическая подготовка	20	4	16
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	4	-	4

10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	152	38	114

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	40	10	30
4.	Тактическая подготовка	52	12	40
5.	Общая физическая подготовка	24	4	20
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	152	38	114

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	40	10	30
4.	Тактическая подготовка	52	12	40

5.	Общая физическая подготовка	24	4	20
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	152	38	114

Краткое описание содержания программного материала.

Теоретическая подготовка

Знакомство обучающихся друг с другом.

Вводное занятие.

Инструктаж по технике безопасности.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая и специальная физическая подготовка.

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

Упражнения с набивным мячом (1 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м. до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

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

Техническая подготовка.

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

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой

под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **Техника игры вратаря.** Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

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

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

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

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих

ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

**Календарно-тематическое планирование
(1 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.		
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».		
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		

12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.			
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.			
14.		Подвижные игры.			
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.			
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.			
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.			
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.			
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.			
20.		Товарищеская игра.			
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.			
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.			
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.			
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.			
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.			
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.			
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.			

28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.			
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.			
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.			
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.			
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.			
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.			
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.			
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.			
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.			
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.			
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по си налу.			
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.			
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.			
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.			
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.			

43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов			
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.			
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.			
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.			
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.			
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.			
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.			
50.		Товарищеская игра.			
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.			
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.			
53.		Скоротные упражнения + удары по мячу из различных положений.			
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.			
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.			
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.			
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.			
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.			

59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.			
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.			
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.			
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.			
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.			
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.			
65.		Прием мяча различными частями тела.			
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.			
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.			
68.		Двусторонняя учебная игра.			
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.			
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.			
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.			
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.			
73.		Двусторонняя учебная игра.			
74.		Двусторонняя учебная игра.			

75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.			
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.			

**Календарно-тематическое планирование
(2 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.		
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.		
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.		
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».		
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».		
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.		
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.		
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.		
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».		
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол		
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.		

12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.		
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.		
14.		Товарищеская игра		
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.		
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.		
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.		
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.		
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.		
20.		Товарищеская игра.		
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.		
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.		
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.		
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.		
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.		
26.		Товарищеская игра.		
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.		

28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.			
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.			
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.			
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.			
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.			
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.			
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.			
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.			
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.			
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.			
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.			
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.			
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.			
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.			
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.			
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов			

44.		Товарищеская игра .		
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.		
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.		
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.		
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.		
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.		
50.		Товарищеская игра.		
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.		
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.		
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.		
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.		
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.		
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.		
57.		Товарищеская игра.		
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.		
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.		

60.		Игра на опережение, старты из различных положений.			
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.			
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.			
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.			
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.			
65.		Товарищеская игра.			
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.			
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.			
68.		Двусторонняя учебная игра.			
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.			
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.			
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.			
72.		Товарищеская игра.			
73.		Двусторонняя учебная игра.			
74.		Двусторонняя учебная игра.			
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.			

76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.			
-----	--	---	--	--	--

**Календарно-тематическое планирование
(3 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	

12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
14.		Товарищеская игра	
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
20.		Товарищеская игра.	
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
26.		Товарищеская игра.	

27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в	

		игре.	
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
44.		Товарищеская игра .	
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
50.		Товарищеская игра.	
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	

56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
57.		Товарищеская игра.	
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
65.		Товарищеская игра.	
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
68.		Двусторонняя учебная игра.	
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	

71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
72.		Товарищеская игра.	
73.		Двусторонняя учебная игра.	
74.		Двусторонняя учебная игра.	
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, пожелтение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным

перекладине, раз											
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

ЛИТЕРАТУРА

- Мини-футбол:** Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко.** - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.
- Андреев С.Л.** Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
- Андреев С.Л.** Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
- Максимейко И.Г.** Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2012. - 276 с.
- Филин В.П., Фомин И.А.** Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
- Юный футболист:** Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1999. - 254 с.
- Богин М.М.** Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
- Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.** Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2011.- 264 стр
- Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.** Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2010.- 86 стр.(Библиотечка тренера).