

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

Рассмотрена на
педагогическом совете
От «31» 08 2020г.
Протокол № 9

Утверждена приказом
№ 64/3 от 01.09.2020г
ВрИО директора МБУ ДО «ДЮСШ г.
Пошехонье»
_____ Тутьнин М.А.

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ
НАПРАВЛЕННОСТЬ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«МИНИ-ФУТБОЛ 216.20.6»

Срок реализации: 1 год
Возраст обучающихся: 6 - 10 лет

Разработал:
тренер-преподаватель Холманов Алексей Юрьевич

Г. Пошехонье,
2020 год

Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	4
3. Календарный учебный график.....	5
4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	11
5. Обеспечение дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.....	16
6. Мониторинг образовательных результатов.....	18
7. Методическая литература.....	19

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини – футбол 216.20.6» составлена на основании следующих нормативных документов:

- ✓ Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р.
- ✓ Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 года N 196. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- ✓ СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
- ✓ Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ).
- ✓ Локальные акты МБУ ДО «ДЮСШ г. Пошехонье»

-Актуальность: Программа является актуальной потому, что футбол один из наиболее увлекательных, массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Что бы играть в футбол, необходимо уметь быстро бегать, высоко прыгать. Мгновенно менять направление и скорость движения, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Занятия футболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и подвижность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности ориентировки в пространстве. Развивается мгновенная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий. Умения пользоваться приобретенными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. **Новизна** программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

-Программа рассчитана на детей 6 -10 лет

-Направленность программы – физкультурно-спортивная.

-Вид программы по уровню разработки – авторская

-Цель программы: повышать уровень физического развития, обучать игре в футбол.

- Задачи программы:

1. Обучать техническим и тактическим навыкам игры в футбол
2. Обучать необходимым знаниям в области футбола и спорта в целом
3. Способствовать развитию физических качеств обучающихся
4. Воспитывать привычку к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-ожидаемые результаты:

1. Владение техническими и тактическими навыками игры в футбол
2. Повышение уровня развития физических качеств
3. Приобретенные знания в области футбола и спорта в целом.
4. Привычка к активным занятиям физическими упражнениями и здоровому образу жизни

-Особенности организации образовательного процесса: Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в ДЮСШ с самостоятельной работой предлагаемой занимающимся тренером в виде домашних заданий. В тренировочную группу принимаются все желающие дети, имеющие допуск врача и заявление от родителей.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: 1 год

-Режим реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: Занятия с группами проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

-Форма образовательного объединения: секция, очная в случае дистанционного обучения занятия проводятся тренерами в «Контакте» в своих группах.

- Принципы организации образовательной деятельности:

1. Принцип непрерывности
2. Принцип «От простого к сложному»

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№	Наименование разделов	Теор ия	практ ика	Всего часов	Форма контро ля
1	Теоретическая подготовка	6	-	6	опрос
2	Физ. Подготовка и подводящие упражнения	-	60	60	тесты
3	Техническая подготовка	-	90	90	наблю дение
4	Тактическая подготовка	-	40	40	наблю дение
5	Соревновательная деятельность	-	20	20	результ тат
Всего		6	210	216	

3.Календарный учебный график

№	дата	форма	часы	Тема занятия	место	Форма Контр.
1		беседа	2	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	спортзал	опрос
2		Тренировка	2	Состояние и развитие футбола в России. ОФП	спортзал	наблюдение
3		Тренировка	2	Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП	спортзал	наблюдение
4		Тренировка	2	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. ОФП	спортзал	наблюдение
5		Тренировка	2	Выявление уровня первичной подготовки детей	спортзал	тест
6		Тренировка	2	Стойки и перемещения бегом лицом и спиной вперед, приставными и скрестными шагами. Игра.	спортзал	наблюдение
7		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	спортзал	наблюдение
8		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	спортзал	наблюдение
9		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра	спортзал	наблюдение
10		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам.	спортзал	наблюдение
11		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	спортзал	наблюдение
12		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	спортзал	наблюдение
13		Тренировка	2	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
14		Тренировка	2	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	спортзал	наблюдение
15		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортзал	наблюдение
16		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Удары по катящемуся мячу различными способами. Игра.	спортзал	наблюдение
17		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты координационных способностей. Остановка мяча стопой.	спортзал	наблюдение
18		беседа	2	Упражнения для развития скоростно-	спортзал	опрос

				силовых качеств. Ведение мяча, отбор мяча. Игра		
19		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Игра в футбол по основным правилам.	спортзал	наблюдение
20		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты и координации. Удары по мячу головой, вбрасывание из-за боковой линии, обманные движения.	спортзал	наблюдение
21		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары головой в прыжке и с разбега.	спортзал	наблюдение
22		Тренировка	2	Остановка мяча грудью. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
23		Тренировка	2	Обманные движения уходом, остановкой, ударом. Игра	спортзал	наблюдение
24		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты и координации. Двусторонняя игра по основным правилам.	спортзал	наблюдение
25		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты. Эстафеты с использованием передачи мяча. Игра в футбол по основным правилам.	спортзал	наблюдение
26		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Игра	спортзал	наблюдение
27		Тренировка	2	Развитие выносливости. Вбрасывание мяча из-за боковой линии мяча по прямой. Игра	спортзал	наблюдение
28		Тренировка	2	Упражнения для развития силовых качеств. Игра вратаря. Ловля катящегося мяча.	спортзал	наблюдение
29		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
30		Тренировка	2	Развитие выносливости. Стартовый скорости	спортзал	наблюдение
31		Тренировка	2	Развитие выносливости. Комбинации из освоенных элементов техники передвижения	спортзал	наблюдение
32		Тренировка	2	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
33		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	спортзал	наблюдение
34		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	спортзал	наблюдение
35		Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	спортзал	наблюдение
36		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью	спортзал	наблюдение

				подъема. Двусторонняя игра.		
37		Тренировка	2	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	спортзал	наблюдение
38		Тренировка	2	Совершенствование изученных приемов в игровых условиях. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
39		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Передачи и остановка мяча внутренней стороной стопы. Удары по воротам средней частью подъема. Игра.	спортзал	наблюдение
40		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Игра.	спортзал	наблюдение
41		Тренировка	2	Подвижные игры и эстафеты с использованием передач и ведения мяча. Игра.	спортзал	наблюдение
42		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
43		Тренировка	2	Сочетание всех ранее изученных приемов. Игра	спортзал	наблюдение
44		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.	спортзал	наблюдение
45		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	спортзал	наблюдение
46		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
47		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
48		Тренировка	2	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	спортзал	наблюдение
49		Тренировка	2	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	спортзал	наблюдение
50		Тренировка	2	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	спортзал	наблюдение
51		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
52		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	спортзал	наблюдение
53		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости.	спортзал	наблюдение

		ровка		Передачи неподвижного мяча внутренней частью подъема в парах.		
54		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости. Прием мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Учебная игра.	спортзал	наблюдение
55		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
56		Тренировка	2	Упражнения для развития быстроты и координационных способностей. Удары по воротам по неподвижному мячу внутренней частью подъема со штрафной линии и с различных точек линии поля. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
57		Тренировка	2	Удары по воротам внутренней и средней частью подъема после ведения передач партнера. Учебная игра в уменьшенных составах.	спортзал	наблюдение
58		Тренировка	2	Упражнения для развития силовых качеств. Отбор мяча перехватом.	спортзал	наблюдение
59		Тренировка	2	Ведение, прием, удары по воротам в игровых заданиях 2х1. Отбор мяча в квадрате 4х2. Игра.	спортзал	наблюдение
60		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват) Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
61		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Удар по летящему мячу внешней частью подъема. Игра	спортзал	наблюдение
62		Тренировка	2	Упражнения для развития гибкости Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
63		Тренировка	2	Нападение в игровых заданиях 3х1, 3х2, с использованием всех видов отбора. Развитие выносливости. Игра	спортзал	наблюдение
64		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
65		Тренировка	2	Перемещения боком, спиной, вперед. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника. Игра	спортзал	наблюдение
66		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Выбивание и отбор мяча. Игра	спортзал	наблюдение
67		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника. Игра	спортзал	наблюдение
68		Тренировка	2	Ускорения, остановки, повороты. Отбор мяча толчком.	спортзал	наблюдение

69		Тренировка	2	Закрепление техники владения мячом и перемещений.	спортзал	наблюдение
70		Тренировка	2	Комбинации на освоение элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения). Выбивание и отбор мяча. Игра	спортзал	наблюдение
71		Тренировка	2	Развитие выносливости. Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра.	спортзал	наблюдение
72		Тренировка	2	Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой. Игра.	спортзал	наблюдение
73		Тренировка	2	Перехват мяча. Комбинации на освоение элементов: ведение, удар(пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Игра.	спортзал	наблюдение
74		Тренировка	2	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	спортзал	наблюдение
75		Тренировка	2	Товарищеские встречи	спортзал	наблюдение
76		Тренировка	2	Тактика свободного нападения Удары по воротам указанными способами. Игра вратаря. Игра	спортзал	наблюдение
77		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Удары по воротам внутренней, средней и внешней частью подъема. Игра.	спортзал	наблюдение
78		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Остановка катящегося мяча. Игра.	спортзал	наблюдение
79		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	спортзал	наблюдение
80		Тренировка	2	Тактика свободного нападения	спортзал	наблюдение
81		Тренировка	2	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Игра на выходах. Игра	спортзал	наблюдение
82		Тренировка	2	Игра вратаря на выходе.	спортзал	наблюдение
83		Тренировка	2	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	спортзал	наблюдение
84		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра.	спортзал	наблюдение
85		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	спортзал	наблюдение
86		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Остановка катящегося мяча. Игра.	спортзал	наблюдение
87		Тренировка	2	Упражнения для развития координации движений. Ловля мяча, летящего навстречу. Игра.	спортзал	наблюдение

88		Тренировка	2	Тактика свободного нападения	спортзал	наблюдение
89		Тренировка	2	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Игра на выходах. Игра	спортзал	наблюдение
90		Тренировка	2	Игра вратаря на выходе.	спортзал	наблюдение
91		Тренировка	2	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	спортзал	наблюдение
92		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра.	спортзал	наблюдение
93		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	спортзал	наблюдение
94		Тренировка	2	Игра вратаря в различных ситуациях	спортзал	наблюдение
95		Тренировка	2	Игра вратаря. Ловля мяча в падении. Отбивание мяча кулаком. Игра	спортзал	наблюдение
96		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, носком. Игра.	спортзал	наблюдение
97		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу серединой лба. Игра	спортзал	наблюдение
98		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удар по летящему мячу средней частью подъема. Игра.	спортзал	наблюдение
99		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по воротам соответствующими способами на точность попадания мячом. Игра.	спортзал	наблюдение
100		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Двусторонняя игра с применением правил.	спортзал	наблюдение
101		Тренировка	2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение и обводка соответствующими способами. Игра.	спортзал	наблюдение
102		Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Двусторонняя игра.	спортзал	наблюдение
103		Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов удар (пас) мяча. Игра.	спортзал	наблюдение
104		Тренировка	2	Товарищеские встречи	спортзал	наблюдение
105		Тренировка	2	Упражнения для развития ловкости. Выполнение комбинаций из освоенных элементов ведения. Игра.	спортзал	наблюдение
106		Тренировка	2	Игра вратаря на выходе.	спортзал	наблюдение

107	беседа	2	Судейство, нарушение ритма игры	спортзал	Опрос
108	Тренировка	2	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	спортзал	тесты

4. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема	Часы теория	Часы практика	Всего часов
1	1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения и предупреждение травм во время занятий футболом. 2. Состояние и развитие футбола в России. История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. История развития женского футбола. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. 3. Строение организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении организма человека. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Органы выделения. Обмен веществ. Терморегуляция. Нервная система. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.	6	0	6
2	Физическая подготовка Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, дистанция и интервал. Расчет по порядку. Расчет на «первый-второй». Перестроение из одной шеренги в две. Размыкание и смыкание приставными	0	60	60

	шагами. Повороты на месте направо и налево. Начало движения шагом с левой ноги. 2. Общеразвивающие упражнения. Сгибание и разгибание рук. Круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками. Взмахи ногой вперед, назад и в сторону. Сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны. Прыжки на месте на обеих ногах скрестно. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Упражнения с большими и маленькими мячами, гимнастическими палками. 3. Упражнения для формирования осанки. Упражнения у вертикальной плоскости: А. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону. Б. То же с подниманием на носки. В. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс. 4. Упражнения для мышц стопы. Ходьба на носках, высоко поднимая колени; ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше); ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками); захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет; сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног набивной мяч, поднять и переставить влево, то же выполнить вправо.			
3	Техническая подготовка Техника передвижения. Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места.	0	90	90

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

Методические рекомендации по обучению ударам ногой.

- чтобы побудить учащихся закрепить навыки различных ударов предлагается каждую неделю производить удар по воротам только одним способом.

- выполняя технические приемы в связках, т.е., в сочетании с несколькими элементами техники, надо ставить задачу сокращения паузы между отдельными приемами. Например, в связках: остановка ногой- удар, ведение мяча- удар. При этом занимающиеся должны как можно быстрее поразить ворота.

- на тренировочных занятиях надо постоянно следить за тем, чтобы учащиеся упражнялись в ударах поочередно то левой, то правой ногой. Тем учащимся, у которых заметна разница в игре сильной и слабой ногой, надо давать домашние задания чаще бить по мячу слабой ногой.

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

Методические рекомендации по обучению остановки мяча.

Чрезвычайно важно остановку мяча выполнять с наименьшей затратой времени, нужным способом для данной сложившейся ситуации и если требует этого игровая обстановка. Это достигается следующими способами:

- а) с помощью уступающих движений;
- б) расслаблением мышц ноги;
- в) накрыванием мяча ступней, голенью, животом;

Для обучения этому приему предлагается следующая методика:

1. Остановка мяча, подброшенного вверх руками.
2. Остановка мяча, подброшенного вверх после жонглирования.

3. Остановка мяча после удара и отскока от деревянного щита.

4. Остановка мяча после передачи его партнером (сначала передачи выполняются руками, потом – ногой).

5. Остановка мяча в сочетании с ведением и обманными движениями.

6. Остановка мяча в сочетании с обводкой партнера и ударом по воротам.

7. Остановка мяча в игровых упражнениях и играх.

Отработкой приемов остановки мяча учащимися нужно заниматься индивидуально.

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

Обманные движения (финты). Любое обманное движение (финт) состоит из двух движений: ложного (имитирующего движения) и действительного. Первое выполняется для того, чтобы дезориентировать соперника, заставить его поверить в истинность намерений. Чем естественнее сделано ложное движение, тем эффективнее будет финт.

Вторая часть успешного финта - взрывной рывок в истинном направлении. Это дает возможность опередить соперника, оставить его за своей спиной, создать численное превосходство атакующих над обороняющимися на любом участке поля там, где развивается атака.

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

Методические рекомендации по обучению финтам.

Обучать финтам желательно следующим образом: сначала выполнять их перед стойкой, заменяющей соперника, или с партнером, который не оказывает никакого сопротивления. Затем с партнером, оказывающим пассивное сопротивление, т.е. партнер реагирует на ложное движение, но не мешает второму действию, не

	отбирает мяч и не идет на сближение. И, наконец, когда в совершенстве занимающийся овладеет навыком движений, как ложных, так и действительных можно переходить к отработке финта в парах в условиях настоящего единоборства. Необходимо отметить, что при обучении финтам надо тренировать как правую, так и левую ноги. Отбор мяча. Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и ноги врозь. Методические рекомендации по обучению вбрасывания мяча из-за боковой линии. Упражнения для обучения вбрасывания мяча удобно выполнять в парах, бросая мяч друг другу из-за головы. Для повышения интереса можно соревноваться, кто постепенно оттеснит партнера назад более далекими бросками (каждый бросает мяч с того места, где поймал его). Техника вбрасывания не отличается большой сложностью: нужно делать замах руками с мячом из-за головы; при броске не отрывать ноги от земли и не заступать за боковую линию поля. Движение должно быть непрерывным. Бросать мяч руками полезно во время разминки перед основной частью занятия. Техника игры вратаря Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.			
4	Тактическая подготовка Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча.	0	40	40

	Выбор момента для «закрывания» соперника с целью не допустить получение мяча соперником. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру. Групповые действия. Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.			
5	1. Соревновательная деятельность Учебная игра в футбол с заданиями. Учебно-тренировочная игра. Двусторонняя игра с применением правил. Товарищеские встречи со сборными командами близлежащих школ. Участие в турнирах по футболу. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.	0	20	20
ИТОГО		6	210	216

5. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

5.1. МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ:

Для проведения занятий секции мини-футбол требуется и имеется в наличии следующий инвентарь:

1. Мячи футбольные (по количеству занимающихся)
2. Ворота футбольные – 2 штуки
3. Скалки – 20 штук
4. Фишки и конусы – 40 штук

5.2 ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: интернет ресурс.

5.3 КАДРОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: (требования к тренеру – преподавателю)

5.3.1 – Образование высшее или среднее специальное, профильное.

5.3.2 – Стаж от 0 лет

5.3.3 – спортивная квалификация либо опыт преподавания футбола.

5.4. Методическое обеспечение: Для реализации программы применяются разнообразные формы и методы, как в практическом, так и теоретическом аспекте. Для усвоения теоретической информации занимающимися применяются методы демонстрации, беседы, показа видеоматериала. Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов занимающимися при использовании двух групп методов:

- общепедагогических
- спортивных

Общепедагогические или дидактические методы включают: наглядность, систематичность, доступность, индивидуализацию, единство требований. Так же применяются методы опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов. Метод соразмерности и сбалансированности.

Спортивные методы включают в себя: непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса, максимальности и постепенности повышения требований, метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок, метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные, метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе. Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особенно внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического или тактического приема.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательную общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку. На занятии должна быть осуществлена работа по технической. Тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов. Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных возможностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. В начале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и в заключении снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений. Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

6. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

5.1. Входное и итоговое тестирование по степени развития основных физических качеств (прыжок в длину с места, челночный бег, метание мяча из за головы из положения сидя, пресс за 30 секунд, (результаты в журнале)

№	Вид теста	Начало года	Конец года	Разница (+) или (-)	Уровень развития за год		
					низкий	средний	высокий
1	Прыжок в длину с места	Результат в см.	Результат в см.	%	0(-) - 5	5 - 15	15 и выше
2	Челночный бег 6X10	Результат в сек.	Результат в сек.	В сек.	0(+) – (-0,4)	(-0,5) – (-0,8)	(-0,9) и выше
3	Метание баскетб. Мяча из за головы из положения сидя	Результат в см.	Результат в см.	%	0(-) - 5	5 - 15	15 и выше
4	Пресс за 30 секунд	Кол-во повторов	Кол-во повторов	Кол-во повторов	+2 и меньше	+3 - +5	+6 и выше

Техническая подготовка

№	Вид теста (в каждом испытании 10 попыток)	возраст	Уровень развития за год (раз)		
			низкий	средний	высокий
1	Остановка мяча с последующей передачей	7 – 10 лет	1	3	5
		11 – 14 лет	3	5	7
		15 – 17 лет	5	7	10
2	Обводка фишек (12) с последующим ударом по воротам с (6м), (10м), (15м) в соответствии с возрастом	7 – 10 лет	1	3	5
		11 – 14 лет	3	5	7
		15 – 17 лет	5	7	10
3	Остановка летящего мяча грудью с последующей передачей из 10 попыток	7 – 10 лет	1	3	5
		11 – 14 лет	3	5	7
		15 – 17 лет	5	7	10
4	Удар головой по летящему мячу после передачи в створ ворот	7 – 10 лет	1	2	3
		11 – 14 лет	2	3	4
		15 – 17 лет	3	4	5
5	Передача на точность (расстояние 20 метров, просвет между конусами 3 м)	11 – 14 лет	3	4	6
		15 – 17 лет	5	6	9

5.2.Участие в соревнованиях различного уровня, как способ оценки освоения технических и тактических навыков.

5.3.Постоянные наблюдения и тесты во время тренировок

5.4. Опросы на знание теоретического материала

6. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренеровки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манакон «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантеева «Феникс», 2008г.
18. Белов В.И.. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» г. Череповец 2019 г.