

**Департамент образования города Москвы
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Москвы «Школа № 1179»**

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета
протокол от « 30 » августа 2017 года
№ 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа № 1179
/И.В.Ромашина/
Приказ от « 31 » августа 2017г.
№ 474

**Дополнительная общеразвивающая программа
Спортивной секции «Юный футболист»**

**Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 8 - 15 лет
Срок реализации программы: 3 года**

**Педагог дополнительного образования
Каршибаев Руслан Абдуганиевич**

Согласовано

методист ДОД

/ Кириенко Г.Н./

**Москва
2017/2018 учебный год**

Пояснительная записка

Данная дополнительная образовательная программа направлена на укрепление здоровья занимающихся, их морально-волевых качеств, привитие детям любви к спорту в целом и в частности к футболу. Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Именно это сейчас особенно актуально, так как только занятия в системе дополнительного образования могут помочь избежать пагубного влияния улицы и направить детей не в подвалы и подворотни, а в кружки и спортивные секции.

Актуальность

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Цель программы – создание условий для повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся.

Задачи

- укрепление здоровья обучающихся через занятия мини – футболом;
- совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно – силовых качеств, специальной и общей выносливости. силы и быстроты;
- овладение основами тактики командной игры, совершенствование тактических действий;
- совершенствование технических приемов игры;
- овладение элементарной методикой и практическими умениями и навыками судейства;

Сроки реализации программы – три года.

Форма обучения - групповая.

Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 часа (45 мин. занятие + 15 мин. перерыв + 45 мин. занятие).

Возраст обучающихся – 8 – 15 лет.

Методы обучения – групповой, соревновательный.

Ожидаемые результаты:

1. Достижение оздоровительного эффекта.
2. Овладение детьми техническими приемами и тактическими взаимодействиями на поле во время игры в мини-футбол.

Учащиеся должны знать и иметь представление:

- 1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- 2) о физических качествах и правилах их тестирования;
- 3) об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятиях мини-футболом и правилах его предупреждения;
- 4) об основах судейства игры мини-футбол.

Учащиеся должны уметь:

Первый год обучения

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять элементарные индивидуально-технические упражнения с мячом;
- применять начальные навыки командной игры.

Второй год обучения

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять индивидуально-технические упражнения в группах;
- применять в игре тактико-технические приемы мини-футбола;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Третий год обучения

- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- в совершенстве владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- выполнять розыгрыш стандартных положений;
- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастными принципами комплектования групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Отличительной особенностью данной программы является полная адаптация ее к школьной жизни, и гармоничное сочетание учебного процесса с занятием спортом.

Перевод учащихся на следующий год обучения осуществляется по итогам результатов сдачи контрольно-переводных нормативов, результатам игровой деятельности обучающихся.

Подведение итогов проводится в виде соревнований среди команд, составленных из занимающихся в секции детей, и товарищеских встречах с другими командами.

Материальное обеспечение программы

Для реализации этой программы необходимы:

- спортивный зал для занятий мини-футболом;
- спортивный инвентарь (ворота, мячи волейбольные, фишки, стойки, маты,

скакалки, гимнастические скамейки);
- спортивная форма занимающихся (спортивные трусы, футболки, кроссовки, различные накидки).

Содержание программы

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом. Масса мяча используется в зависимости от возраста (1-3 кг). Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, вниз. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. «Мост» из положения лежа на спине, «полушпагат». Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Упражнения в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.
Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорениями до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500 м, 2000 м. Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6х30 м, 4х50 м, 5х60 м, 3х100 м. Бег 300 м, 400 м, 500 м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Прыжки с места в длину. Метание малого

(теннисного) мяча: в цель, на дальность. Толкание набивного мяча (1-3 кг), ядра (3 кг) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей.

Специальная физическая подготовка

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа, лежа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорения на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч; то же, выполняя в прыжке поворот направо и налево. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенными на различной высоте. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с элементами акробатики.

Удары по мячу.

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

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

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

Остановка мяча.

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

Ведение мяча и обводка.

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

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

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).
Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Отбор мяча.

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

Обучение защитным действиям.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. 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. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

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

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов

вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

Обучение нападающим действиям.

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

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

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

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

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Правила футбола, теоретические сведения, судейство.

Получение теоретических сведений о правилах, расстановке игроков и их взаимодействию на поле. Обучение самостоятельному проведению занятий и судейству.

Методическое обеспечение программы

Программный материал для групп секции 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 упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-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 подростков, занимающихся в секции, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в 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 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 тренеру 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.

Контрольные упражнения

| № | Контрольные упражнения | Возраст (лет) | | |
|----|---|---------------|-------|-------|
| | | 8-10 | 11-13 | 14-15 |
| 1 | Бег 30 м (с) | 5,6 | 5,3 | 5,1 |
| 2 | Бег 300 м (с) | 72 | 61 | 59 |
| 3 | 6 – минутный бег (м.) | 1050 | 1150 | 1300 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см.) | 145 | 160 | 165 |
| 5 | Бег 30 м. с ведением мяча (с.) | 7,0 | 6,5 | 6,3 |
| 6 | Удар по мячу ногой на дальность (м.) | 25 | 35 | 45 |
| 7 | Жонглирование мячом (количество ударов) | 7 - 8 | 10 | 12 |
| 8 | Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.) | 4 - 3 | 4 | 5 |
| 9 | Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.) | 12,0 | 11,5 | 11 |
| 10 | Бросок мяча рукой на дальность (м.) | 6 - 7 | 9 | 13 |

Примечания:

Условия выполнения упражнений:

1. Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
2. Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
3. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
4. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
5. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой

отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
8. Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке.

Учебно-тематическое планирование объединения «Юный футболист»

(Первый год обучения)

| Тема | Количество часов | | Всего |
|--|------------------|----------|-------|
| | Теория | Практика | |
| Формирование групп, инструктаж по ТБ | - | - | 8 |
| Общая физическая подготовка | 1 | 17 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 0 | 15 | 15 |
| Обучение ударам по мячу | 2 | 14 | 16 |
| Обучение остановке мяча | 1 | 10 | 11 |
| Обучение ведению и обводке | 2 | 14 | 16 |
| Обучение технике игры вратаря | 2 | 2 | 4 |
| Обучение отбору и перехвату мяча | 2 | 10 | 12 |
| Обучению защитным действиям | 2 | 8 | 10 |
| Обучение нападающим действиям | 2 | 18 | 20 |
| Игровые тренировки | 0 | 18 | 18 |
| Правила футбола, теоретические сведения, судейство | 4 | 0 | 4 |
| Итого | 18 | 126 | 152 |

Учебно-тематическое планирование
объединения «Юный футболист»

(Второй год обучения)

| Тема | Количество часов | | Всего |
|--|------------------|------------|------------|
| | Теория | Практика | |
| Общая физическая подготовка | 1 | 19 | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 0 | 15 | 15 |
| Совершенствование ударов по мячу | 2 | 14 | 16 |
| Совершенствование остановки мяча | 1 | 10 | 11 |
| Совершенствование ведения и обводки | 2 | 14 | 16 |
| Совершенствование техники игры вратаря | 2 | 2 | 4 |
| Совершенствование отбора и перехвата мяча | 2 | 10 | 12 |
| Совершенствование защитных действий | 2 | 10 | 12 |
| Совершенствование нападающих действий | 2 | 20 | 22 |
| Игровые тренировки | 0 | 20 | 20 |
| Правила футбола, теоретические сведения, судейство | 4 | 0 | 4 |
| Итого | 18 | 134 | 152 |

Учебно-тематическое планирование объединения «Юный футболист»

(Третий год обучения)

| Тема | Количество часов | | Всего |
|---|------------------|------------|------------|
| | Теория | Практика | |
| Общая физическая подготовка | 1 | 17 | 18 |
| Специальная физическая подготовка | 0 | 13 | 13 |
| Технико-тактические особенности ударов по воротам | 2 | 12 | 14 |
| Обучение остановке мяча | 1 | 10 | 11 |
| Технико-тактические особенности ведения мяча и обводки | 2 | 12 | 14 |
| Обучение технике игры вратаря | 2 | 2 | 4 |
| Обучение отбору и перехвату мяча | 2 | 8 | 10 |
| Тактические действия игроков в обороне (индивидуальные, групповые, командные). | 2 | 8 | 10 |
| Тактические действия игроков в нападении (индивидуальные, групповые, командные). | 2 | 14 | 16 |
| Технико-тактические особенности розыгрыша мяча в футболе (мини-футболе) при стандартных положениях из аута, угловом: штрафном, свободном ударе и др.) | 2 | 10 | 12 |
| Роль и значение лидерства в тактике игры | 2 | 4 | 6 |
| Игровые тренировки | 0 | 20 | 20 |
| Правила футбола, теоретические сведения, судейство | 4 | 0 | 4 |
| Итого | 22 | 130 | 152 |

Календарно-тематическое планирование работы Спортивной секции «Юный футболист»

(Первый год обучения, 152 часа)

Педагог: Каршибаев Р.А.

| Кол-во занятий | Содержание |
|----------------|---|
| 4 | Формирование группы. Инструктаж по ТБ |
| 2 | ОФП. Правила игры. Действия игроков. |
| 2 | ОФП. Передвижения и прыжки. |
| 2 | ОФП. Передача мяча. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча. |
| 2 | ОФП. Передача и остановка мяча. |
| 2 | ОФП. Удары по мячу. |
| 2 | ОФП. Остановка и удар по мячу. |
| 2 | ОФП. Игра головой. |
| 1 | ОФП. Удары по воротам головой. |
| 3 | ОФП. Ведение мяча. |
| 3 | ОФП. Ведение мяча и удар. |
| 1 | ОФП. Техника игры вратаря. |
| 1 | ОФП. Игровая тренировка. |
| 4 | ОФП. Турнир по мини-футболу. |
| 3 | ОФП. Удары по мячу. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча после ведения. |
| 3 | ОФП. Удары по мячу после ведения. |
| 3 | ОФП. Удары по мячу после остановки. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча грудью. |
| 3 | ОФП. Удары по мячу в парах. |
| 1 | ОФП. Техника игры вратаря. |
| 3 | ОФП. Удары по мячу головой в парах. |
| 2 | ОФП. Ведение мяча в парах. |
| 2 | ОФП. Удары по мячу лбом в парах. |
| 2 | ОФП. Удар по мячу головой. |
| 2 | ОФП. Ведение мяча в группах. |
| 1 | ОФП. Техника игры вратаря. |
| 2 | ОФП. Обводка в парах. |
| 1 | ОФП. Вбрасывание мяча. |
| 2 | ОФП. Перехват мяча в парах. |
| 2 | ОФП. Отбор мяча в группах. |
| 1 | ОФП. Игровая тренировка. |
| 4 | ОФП. Турнир по мини-футболу. |
| 2 | ОФП. Индивидуальные состязания. Подведение итогов. Задание на лето. |

Календарно-тематическое планирование работы Спортивной секции «Юный футболист»

(Второй год обучения, 152 часа)

Педагог: Каршибаев Р.А.

| Кол-во занятий | Содержание |
|----------------|---|
| 2 | ОФП. Повторение правил игры и действий игроков на поле. Инструктаж по ТБ. |
| 3 | ОФП. Передвижения и прыжки. |
| 2 | ОФП. Передача мяча. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Передача мяча в парах. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Остановка мяча внешней стороной стопы. |
| 2 | ОФП. Удары по мячу. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Остановка мяча грудью. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Остановка мяча головой. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Ведение мяча. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Удар серединой подъема. Закрепление. |
| 1 | ОФП. Игровая тренировка. |
| 4 | ОФП. Турнир по мини-футболу. |
| 3 | ОФП. Удар внутренней частью подъема. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча внутренней и внешней частью стопы. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Удар внешней частью подъема. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Удар внутренней стороной стопы. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча головой и грудью. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Удар носком и пяткой. Закрепление. |
| 1 | ОФП. Техника игры вратаря. Закрепление. |
| 3 | ОФП. Удары по мячу головой. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Ведение мяча. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Удары по мячу лбом. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Удар боковой частью головы. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Ведение мяча. Закрепление. |
| 1 | ОФП. Техника игры вратаря. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Обводка. Удары по мячу. Закрепление. |
| 1 | ОФП. Вбрасывание мяча. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Перехват мяча. Закрепление. |
| 2 | ОФП. Отбор мяча. Закрепление. |
| 1 | ОФП. Игровая тренировка. |
| 4 | ОФП. Турнир по мини-футболу. |
| 2 | ОФП. Индивидуальные состязания. Подведение итогов. Задание на лето. |

Календарно-тематическое планирование работы
Спортивной секции «Юный футболист»

(Третий год обучения, 152 часа)

Педагог: Каршибаев Р.А.

| Кол-во занятий | Содержание |
|----------------|---|
| 2 | ОФП. Повторение правил игры и действий игроков на поле. Инструктаж по ТБ |
| 3 | ОФП. Передвижения и прыжки. |
| 2 | ОФП. Передача мяча. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Передача мяча в парах. Совершенствование. |
| 3 | ОФП. Индивидуальные тактические действия игроков в нападении. |
| 2 | ОФП. Роль и значение лидерства в тактике игры. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы. |
| 2 | ОФП. ОФП. Удары по мячу лбом. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Удары по мячу. Совершенствование. |
| 1 | ОФП. Остановка мяча грудью. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Индивидуальные тактические действия игроков в обороне. |
| 2 | ОФП. Техничко-тактические особенности ведения мяча и обводки. |
| 3 | ОФП. Удар серединой подъема. Совершенствование. |
| 1 | ОФП. Игровая тренировка. |
| 4 | ОФП. Турнир по мини-футболу. |
| 3 | ОФП. Удар внутренней частью подъема. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча внутренней и внешней частью стопы. Совершенствование. |
| 3 | ОФП. Удар внешней частью подъема. Совершенствование. |
| 3 | ОФП. Удар внутренней стороной стопы. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Остановка мяча головой и грудью. Совершенствование. |
| 3 | ОФП. Удар носком и пяткой. Совершенствование. |
| 1 | ОФП. Техника игры вратаря. Совершенствование. |
| 3 | ОФП. Особенности розыгрыша мяча после стандартных положений. |
| 2 | ОФП. Техничко-тактические особенности ведения мяча и обводки. |
| 2 | ОФП. Групповые тактические действия игроков в нападении. |
| 2 | ОФП. Удар боковой частью головы. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Ведение мяча. Совершенствование. |
| 1 | ОФП. Техника игры вратаря. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Командные и групповые тактические действия игроков в обороне. |
| 1 | ОФП. Вбрасывание мяча. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Перехват мяча. Совершенствование. |
| 2 | ОФП. Отбор мяча. Совершенствование. |
| 1 | ОФП. Игровая тренировка. |
| 4 | ОФП. Турнир по мини-футболу. |

Литература

Алабин В.Г.

Комплексный контроль в спорте, 2002г.

Зеленцов А.М., Лобановский В.В.

Моделирование тренировки в футболе, Здоров"я, 2005г.

Зеленцов А.М., Лобановский В.В.

Тактика и стратегия в футболе, Здоров"я, 2005г.

Литература, рекомендуемая для детей и родителей.

Андреев С.Н.

Футбол-твоя игра, Просвещение, 2001г.

Зациорский В.М.

Физические качества спортсмена, Физкультура и спорт, 2007г.