

Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода
МАОУ «Школа № 37»

РАССМОТРЕНА
Педагогическим советом
МАОУ «Школа № 37»
протокол № 1 от 29.08.2022

УТВЕРЖДЕНА
приказом
от 30.08.2022 № 30-08-3-ОД

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Мини-футбол»

Направленность – физкультурно-
спортивная
Возраст обучающихся – 7 – 13 лет
Общее количество часов – 96 часа
Уровень – базовый

Автор- составитель:
Листов Владимир Викторович
педагог дополнительного
образования

Структура программы

1. Пояснительная записка	3-5
2. Учебный и тематический план	6-12
3. Содержание программы	13-15
4. Обеспечение учебного процесса	15
5. Список литературы	16

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», с санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» ориентирована на физическое развитие учащихся с учетом их индивидуальных особенностей в процессе игры в мини-футбол. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Футбол, как и все спортивные игры улучшает все физические качества и повышает работоспособность. Занятия футболом вырабатывают способность быстро осваивать двигательные действия и быстро перестраивать двигательную деятельность в соответствии с меняющейся обстановкой. Ловкость в футболе проявляется в движениях с мячом, без мяча, в постоянно меняющихся игровых ситуациях. Передвижения, связанные с ведением, обводкой, отбором и ударами по мячу, требуют от игроков самого широкого проявления координационных возможностей. Кроме этого двигательная деятельность в футболе протекает в условиях единоборства и постоянно меняющихся внешних условий (состояние поля, зрители, погода), что требует высокого проявления ловкости.

Игра способствует воспитанию целого ряда положительных черт и качеств характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к соперникам или партнерам в играх, активности, сознательной дисциплины, пунктуальности, спортивной этики, чувства ответственности.

Актуальность программы

Одной из важнейших задач, стоящих перед школой, является охрана и укрепление здоровья школьников. Здоровье и работоспособность детей во многом зависит от развития двигательной системы. У подрастающего поколения отсутствует культура ведения здорового образа жизни в сочетании с общей некомпетентностью в вопросах оздоровления средствами физической культуры. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Система физического воспитания в общеобразовательных организациях требует увеличения двигательной активности учащихся, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются как мальчики, так и девочки и который является популярным и предпочтительным видом спорта среди детей, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для решения проблем двигательной активности и здоровья занимающихся.

Целесообразность программы

Применения данной программа дает возможность решить проблему занятости детей, вызывать интерес к определенному виду спорта. Через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. В процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества.

Новизна программы

Программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает большое количество желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения, уделяет внимание вопросам воспитания здорового образа жизни. Вариативность программного материала для практических занятий характеризуется разнообразием тренировочных занятий на решение определенной педагогической задачи. Соблюдены принципы наглядности, доступности, систематичности.

Отличительная особенность программы Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Условия реализации программы.

Количество учащихся – до 15 человек. Принимаются все имеющие желание заниматься мини-футболом, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Форма обучения – очная.

Формы организации занятий: групповая.

Возраст детей: 7 – 13 лет

Уровень – **базовый**.

Срок реализации программы 1 – года:

3 раза в неделю по 40 минут. Всего 96 часов;

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей обучающихся, формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств через занятия по мини-футболу.

Задачи программы:

Образовательные:

- обучение технике и тактике игры;
- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и систематическим физкультурным занятиям;
- формирование интереса к командно-игровым видам спорта;
- обеспечение оптимального объема двигательной активности;
- содействие формированию первоначальных умений выполнения движений с мячом, освоению элементов техники мини-футбола и развитию двигательных способностей;
- формирование представления об общих правилах, культуре и способах ведения соревновательной борьбы;
- обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

Развивающие:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры.

Воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям футболом;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья

Ожидаемые результаты:

В результате обучения учащиеся

Должны знать:

- терминологию;
- историю мирового и отечественного футбола;
- основные виды профилактики заболеваний и травм;
- правильность выполнения различных физических упражнений;
- основные и специальные элементы игры в футбол;

Должны уметь:

- выполнять основные упражнения общей и специальной разминки в движении и на месте;
- выполнять упражнения общей и специальной физической подготовки;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, применяющиеся в футболе, использовать их в условиях соревновательной деятельности;
- применять в игре изученные тактические действия и приёмы;
- соблюдать правила игры;
- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- играть в мини-футбол;

Основные формы и методы

Формы:

- групповые учебно-тренировочные(практические) и теоретические занятия;
- тестирование;
- участие в соревнованиях;

Методы:

- словесный - объяснение терминов, новых понятий;
- наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений,
- демонстрация фото и видео материалов;
- практический - выполнение учащимися практических заданий и упражнений.
- игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние учащихся.

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная (по итогам первого полугодия) и итоговая (в конце обучения) аттестация учащихся, которая проходит в форме сдачи контрольных нормативов, тестирование.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п. п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретическая подготовка.	1	1	
2.	Общая и специальная физическая подготовка	25	4	21
3.	Техника игры в футболе.	45	4	41
4.	Промежуточная аттестация	1		1
5.	Тактика игры в футболе.	23	3	20
6.	Итоговая аттестация	1		1
Общее количество часов:		96	12	84

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Теория	Практика	Форма контроля
1.	Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История футбола. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.	1	1		Опрос
2.	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Бег из различных исходных положений с изменением скорости.	1	0.5	0.5	Опрос Выполнение задания
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, мышц туловища и ног. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
4.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
5.	Остановка и передача мяча на месте.	1		1	Педагогическое наблюдение
6.	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		1	Выполнение задания
7.	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Подвижные игры.	1		1	Выполнение задания
8.	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Подвижные игры.	1		1	Выполнение задания

9.	Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение
10.	Основная стойка вратаря. Ловля катящегося мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
11.	Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
12.	Удары по футбольному мячу на дальность. Подвижные игры.	1		1	Выполнение задания
13.	Легкоатлетические упражнения. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1		1	Выполнение задания
14.	Игра вратаря: ловля мяча, летящего навстречу.	1		1	Педагогическое наблюдение
15.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, прыжки в длину.	1		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
16.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении	1		1	Выполнение задания
17.	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение
18.	Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность.	1		1	Педагогическое наблюдение
19.	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1		1	Педагогическое наблюдение
20.	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу.	1		1	Выполнение задания
21.	Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой».	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
22.	Упражнения без мяча: бег спиной вперед, «змейкой». Подвижные игры.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
23.	Техника удара с места и с небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте. Передача мяча в парах в движении.	1	0.5	0.5	Опрос Выполнение задания
24.	Упражнения для развития силы: приседание с отягощением, подскоки и выпрыгивания, упражнения для укрепления мышц пресса.	1		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения

25.	Упражнения без мяча: бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед. Подвижные игры.	1		1	Выполнение задания
26.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте.	1		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
27.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
28.	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение
29.	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.	1		1	Педагогическое наблюдение
30.	Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение
31.	Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч.	1		1	Педагогическое наблюдение
32.	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
33.	Бег в различном положении стойками для обводки. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
34.	Бег с быстрым изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении).	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
35.	Удары: серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
36.	Удары: головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке). Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания

37.	Кувырки. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
38.	Челночный бег с ведением мяча 5x10м. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение
39.	Игра вратаря: ловля летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
40.	Игра вратаря: ловля опускающегося мяча. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение
41.	Удары по футбольному мячу на дальность. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
42.	Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
43.	Контрольные испытания. Бег с мячом по прямой. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
44.	Борьба за мяч. Акробатические упражнения. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
45.	Остановка, ведение мяча в быстром темпе, отбор мяча. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение
46.	Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение
47.	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1		1	Педагогическое наблюдение
48.	Промежуточная аттестация	1		1	сдача к/н
49.	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
50.	Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.	1		1	Педагогическое наблюдение
51.	Бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом.	1		1	Педагогическое наблюдение
52.	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение

					Выполнение задания
53.	Обманные движения (финты). Подвижные игры.	1	0.5	0.5	Опрос
54.	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Подвижные игры.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
55.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага.	1		1	Выполнение задания
56.	Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. Подвижные игры.	1		1	Выполнение задания
57.	Упражнения для развития силы: приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
58.	Отбор мяча. Отбор мяча в подкате – выбивая и останавливая мяч ногами.	1	0.5	0.5	Опрос Выполнение задания
59.	Вбрасывание мяча вратарем одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.	1		1	Выполнение задания
60.	Остановки и передачи мяча во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно; прием мяча в одно и два касания.	1	0.5	0.5	Выполнение задания
61.	Введение мяча из – за боковой линии.	1		1	Выполнение задания
62.	Выполнение углового удара.	1		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
63.	Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. отбивание мячей ногами.	1		1	Педагогическое наблюдение
64.	Основные тактические действия в нападении и защите.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
65.	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.	1		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
66.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: ведение, удары, остановки мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение Выполнение задания
67.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1.	1		1	Педагогическое наблюдение

	Комбинация: ведение, удары, остановки мяча.				Выполнение задания
68.	Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	1		1	Педагогическое наблюдение
69.	Групповые действия защитников.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
70.	Зонная защита игроков.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
71.	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника.	1		1	Педагогическое наблюдение
72.	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	1		1	Выполнение задания
73.	Игра вратаря и защитников в обороне.	1		1	Педагогическое наблюдение
74.	Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча.	1		1	Педагогическое наблюдение
75.	Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.	1		1	Педагогическое наблюдение
76.	Взаимодействие двух и более игроков в тактике нападения. Подвижные игры с мячом.	1		1	Педагогическое наблюдение
77.	Передача мяча в ноги партнеру, на свободное место.	1		1	Выполнение задания
78.	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.	1		1	Выполнение задания
79.	Атака со сменой мест через центр поля.	1		1	Педагогическое наблюдение
80.	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения.	1		1	Выполнение задания
81.	Комбинированное построение защиты. Подвижные игры с мячом.	1			Педагогическое наблюдение
82.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Подвижные игры с мячом.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
83.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Подвижные игры с мячом.	1		1	Педагогическое наблюдение

84.	Техника игры вратаря: отбивание мячей в падении. Подвижные игры с мячом.	1	0.5	0.5	Опрос Педагогическое наблюдение
85.	Тактические действия в нападении на своем игровом месте.	1		1	
86.	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры.	1		1	Педагогическое наблюдение Контрольные упражнения
87.	Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников. Подвижные игры с мячом.	1		1	Педагогическое наблюдение
88.	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Подвижные игры с мячом.	1		1	Педагогическое наблюдение
89.	Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Подвижные игры с мячом.	1		1	Выполнение задания
90.	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Подвижные игры с мячом.	1		1	Выполнение задания
91.	Позиция вратаря при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Подвижные игры с мячом.	1	0.5	0.5	Опрос Выполнение задания
92.	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	1		1	Выполнение задания
93.	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Подвижные игры.	1	0.5	0.5	Педагогическое наблюдение
94.	Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность.	1		1	Выполнение задания
95.	Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Двусторонняя учебная игра.	1		1	Выполнение задания
96.	Итоговая аттестация	1		1	Сдача к/н

Календарный учебный график

Дата начала	Дата окончания	Кол-во учебных недель	Кол-во часов в год	Количество учебных дней	Режим занятий
сентябрь	май	32	96	96	3 раза в неделю по 1 часу

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема. Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. История развития футбола в мире и нашей стране. Спортивные сооружения для занятий футболом и требования к их содержанию. Количество занимающихся в мире и в России. Гигиенические требования к обучающимся. Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании. Гигиенические требования к питанию спортсмена. Режим дня. Профилактика вредных привычек. Техника безопасности.

Тема. 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 туловища, 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 3х30 м., 2х60 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

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. С изменением направления до 180 градусов. 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 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Тема. Техника игры в футбол

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по

неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмов по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу. Придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полета. 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.

Тема. Тактика игры в футбол.

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

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» во время пробития 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

Методическое обеспечение программы

- Дидактические материалы

картотека упражнений по футболу

схемы и плакаты освоения технических приемов в футболе

правила игры в футбол

правила судейства в футболе

инструкция по технике безопасности и охране труда

разработки общеразвивающих упражнений и подвижных игр

- Методические рекомендации

рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры

рекомендации по организации подвижных игр с футбольным мячом

рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по футболу

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка (футбольное поле).
3. Методические материалы, рекомендации.
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная).
5. Комплект футбольных накидок («манишки»).
6. Футбольные мячи.
7. Набивные мячи.
8. Скакалки.
9. Компрессор для накачивания мячей.
10. Стойки, разметочные фишки и конусы.
11. Гимнастические маты.
12. Видеоматериалы о футболе.
13. Секундомер.
14. Свисток.
15. Правила соревнований по футболу.

Список 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 тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
Список рекомендуемой литературы для детей
6. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
7. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
8. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
9. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
10. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
11. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

Список рекомендуемой литературы для родителей

1. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Пантिलеева «Феникс», 2008г.
2. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
3. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвящение», 2005г.
4. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
5. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва)Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
- 6.Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

Интернет-ресурсы

- 1.<http://footblogger.ru/obuchenie-udaru-po-letyashhemu-myachu/>
- 2.<http://footblogger.ru/vratarskie-priemy/>
- 3.<http://footblogger.ru/trenirovka-vratarejj-razminka-i-rabota-s-myachom/>
- 4.<http://footblogger.ru/igra-v-zashhite/>
- 5.<http://footblogger.ru/uroki-futbolnogo-fristajjla/>