

Отдел по образованию администрации муниципального образования  
Ловозерский район Мурманской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ловозерская средняя общеобразовательная школа»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат 00F9 00C8 05B8 14A0 86D4 3256 6846 DCB8 4C  
Владелец Куроптева Наталья Ивановна  
Действителен с 13.12.2022 по 07.03.2024

Принято на заседании  
методического совета  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю \_\_\_\_\_  
Директор МБОУ «ЛСОШ»  
\_\_\_\_\_ Н.И.Куроптева  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**Возраст обучающихся:** 6-14 лет

**Уровень:** стартовый,  
базовый

**Срок реализации программы:** 6 лет

Разработчики:  
педагог дополнительного образования  
Шебут Янис Айссович,

2023 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» является основным нормативным документом определяющим содержание и объем учебно-тренировочной деятельности в спортивно-оздоровительных группах ЛСОШ.

Программа разработана и реализуется на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ, приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

**Разработчики:**

Шебут Янис Айсович, тренер-преподаватель

## СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	4
1.1. Направленность программы .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2. Актуальность программы и педагогическая целесообразность .....	5
1.4. Отличительная особенность программы в её социальной направленности. ....	8
1.5. Возраст и условия набора детей, участвующих в реализации программы : <b>Ошибка! Закладка не определена.</b>	
1.6. Формы и режим занятий. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.7. Срок и условия реализации программы. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.8. Результат реализации программы. ....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.9. Способы определения результативности: .....	11
1.10. Формы подведения итогов реализации программы .....	11
2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.1. Соотношение средств на виды подготовки по этапам и годам подготовки (%) .....	
2.2. Примерный учебный план	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ .....	
3.1. Теоретическая подготовка. ....	
3.2. Общая физическая подготовка .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.3. Специальная физическая подготовка.....	
3.4. Техническая подготовка.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
5. ТЕСТИРОВАНИЕ .....	
6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....	31
<i>Приложение 1</i> .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Футбол** – больше, чем игра! Самый массовый, самый зрелищный, самый игровой из всех игровых видов спорта. Футбол можно использовать в общеобразовательной школе, как часть программы по физической культуре, футбол преподаётся в спортивных школах и готовят технически, тактически грамотных игроков. В футбол играют в командах мастеров, где футбол- это профессия человека. Есть футбол мужской и женский, это говорит о том, что футбол интересен всем! В футбол начинают играть дети с 6 лет и можно играть до зрелого возраста.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам.

Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока. Футболист – это в своем роде актер, который должен сыграть свою игру на определенную тему, но в условиях преодоления сопротивления соперника, исходя из ситуации, которая меняется чуть ли не каждую секунду.

Данная программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 273-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
- Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы))».
- Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

– Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12 мая 2014 г. №ВМ-04-10/2554 «О направлении Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации».

– Приказами Министерства спорта Российской Федерации: от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

– распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

**Актуальность программы** обусловлена климатическими условиями районов крайнего севера и состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Не секрет, что физическая подготовленность школьников с каждым годом снижается, падает интерес к традиционным игровым видам спорта. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед тренером-преподавателем, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в секции по футболу для повышения уровня физической подготовленности.

**Новизна** данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Педагогическая целесообразность** программы по мини-футболу в том, что такой вид спорта как футбол позволяет формировать волевые качества, моральные качества. В процессе занятий футболом воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, применяемые в последнее время для подготовки высококвалифицированных спортсменов.

**Отличительная особенность** программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям и учащейся молодежи, достигшим 14-

летнего возраста, сохранившим интерес к предмету образовательной деятельности продолжить занятия мини-футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

**Форма реализации программы:** очная, занятия проходят на базе ЛСОШ

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Вид программы** - общеобразовательная.

**Уровень программы:**

- стартовый - 2 года

- базовый - 4 года

**Срок реализации программы** – 6 лет.

**Адресат программы:** дети 6-14 лет желающие заниматься по программе «Мини-футбол», имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей). Данное направление подходит как для мальчиков, так и для девочек.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях** – фронтальная, групповая, индивидуальная.

**Стартовый уровень:**

2 раз в неделю по 2 академических часа,

Режим занятий соответствует санитарно – эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно–эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20).

Часовая нагрузка распределяется с учетом возраста и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

**Количество обучающихся в группах:**

1 год обучения: 10-20 человек.

2 год обучения: 10-20 человек.

3 год обучения: 10-20 человек.

4 год обучения: 10-20 человек.

5 год обучения: 10-20 человек.

6 год обучения: 10-20 человек.

## **МЕТОДЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В ОТДЕЛЕНИИ ФУТБОЛА.**

**Словесные методы:**

- Описание.

- Объяснение.

- Рассказ.
- Разбор.
- Указание.
- Команды и распоряжения.
- Подсчёт.

***Наглядные методы:***

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов.
- Использование учебных наглядных пособий.
- Видеofilьмы, DVD, слайды.
- Жестикуляции.

***Практические методы:***

- Метод упражнений.
- Метод разучивания по частям.
- Метод разучивания в целом.
- Соревновательный метод.
- Игровой метод.
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

***Основные средства обучения:***

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней.
- Общефизические упражнения.
- Специальные физические упражнения.
- Игровая практика.

***Формы занятий:***

- групповые тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тестирование;
- медицинский контроль;
- соревнования;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

## **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цели программы стартовый уровень:**

- создание условий для удовлетворения потребностей обучающихся в занятиях спортом, в стремлении к здоровому образу жизни через игру в мини-футбол.
- разносторонняя физическая подготовка обучающихся;

- профилактика и предупреждение девиантного поведения;
- выявление одаренных обучающихся.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей; освоение техники ведения мяча.

***Развивающие:***

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

***Воспитательные:***

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Цели программы базовый уровень:**

- привитие интереса к систематическим занятиям футболом;
- профилактика и предупреждение девиантного поведения детей и подростков;
- выявление перспективных детей.

**Задачи:**

***Образовательные:***

- изучение основ техники и тактики игры в футбол;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;



- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- знакомство с основными этапами становления российского футбола, историей развития физической культуры и спорта.

- приобретение навыков судейства;
- знакомство с правилами игры в футбол;
- обучение различным способам регулирования психического и эмоционального состояния.

***Развивающие:***

- развитие основных физических качеств;
- повышение общей физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования необходимого игрового навыка;
- развитие мыслительных процессов и двигательных способностей;
- содействие развитию познавательных качеств личности;
- развитие таких качеств, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

- развитие самостоятельности, активности, ответственности.

***Воспитательные:***

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом;
- формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;
- коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;
- воспитание трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивости, решительности, инициативности и самостоятельности, выдержке и самообладанию.

## **ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**Стартовый уровень:**

**1 год обучения**

- рост уровня развития физических качеств;
- история развития футбола;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;

- рост личностного развития учащихся;
- развитие основных физических качеств.

## **2 год обучения**

- улучшение физических кондиций;
- ознакомление детей с основными техническими приёмами;
- формирование у детей стойкого интереса к футболу;
- укрепление здоровья обучающихся, содействие их правильному физическому развитию и повышение работоспособности;
- формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде;
- обладание элементарными теоретическими знаниями.

## **Базовый уровень:**

### **3 год обучения**

- знание правил игры в футбол;
- освоение обучающимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- укрепление здоровья;
- способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- освоение комплексов специальных физических упражнений;
- умение оценивать свои достижения.

### **4 год обучения**

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- освоение различных тактических и технических действий;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки.

### **5 год обучения**

- комплексы общеразвивающих упражнений для всех групп мышц (с предметами и без предметов);
- основные правила проведения соревнований;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

– развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

#### **6 год обучения**

- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- развитие специальных психологических качеств;
- обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры;
- профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

#### **Способы определения результативности:**

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

Формы подведения итогов реализации программы - промежуточная и итоговая аттестация.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1 год обучения**

#### **Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий. Первичный инструктаж. Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

#### **Тема № 2. История развития мини-футбола (2 часа).**

*Теория:* История первых олимпийских игр. Краткая характеристика футбола, как средства физического воспитания. История возникновения футбола и его развития. Чемпионаты и кубки по футболу, всесоюзные юношеские соревнования по футболу.

#### **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья**

**(4 часа).**

*Теория.* Личная гигиена. Гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Значение правильного режима для юного спортсмена. Польза закаливания организма.

*Практика.* Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

#### **Тема № 4. Общая физическая подготовка (48 часов).**

Общеразвивающие упражнения.

*Теория.* Понятия: «общая физическая подготовка», «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка».

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений для рук: 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.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: 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.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

*Упражнения для мышц стопы.*

*Теория.* Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Расположение мышц и их функциональное значение.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений:

- *ходьба*: на носках, высоко поднимая колени; на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);

- *захваты*: захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

#### **Акробатические упражнения.**

*Теория.* Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений:

перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке;

кувырок: вперед из упора в положение сидя в группировке.

Упражнения для формирования осанки.

*Теория.* Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

- встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки.
- стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

### **Тема № 5. Специальная физическая подготовка (44 часа).**

*Теория.* Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

*Практика.* Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

### **Тема № 6. Техническая подготовка (48 часов).**

Техника передвижения. Ведение мяча.

*Теория.* Понятие - «техническая подготовка». Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

*Практика.* Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, скрестными шагами и дугами. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

Удары по мячу.

*Теория.* Правила безопасности при выполнении ударов по мячу. Практика- 12 часов  
Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

Остановка мяча.

*Теория.* Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы.

*Практика.* Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Отбор мяча.

*Теория.* Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча».

*Практика.* Разучивание и выполнение элемента «отбор мяча у соперника» способом «перехват».

### **Тема № 7. Тактическая подготовка (48 часов).**

*Теория.* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

*Практика.* Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

### **Тема №8. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях (62 часа).**

*Теория.* Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр.

*Практика.* Подвижные игры. Спортивные игры. Участие в соревнованиях.

### **Тема № 9. Сдача контрольных нормативов (4 часа).**

*Практика.* Сдача контрольных нормативов по СФП, ОФП и технических нормативов.

### **Тема №10.Итоговое занятие (2 часа).**

Открытое мероприятие для родителей и педагогов.. Подведение итогов учебного года.

### **Тема №11. Медицинский осмотр (2 часа).**

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, силовметрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2 год обучения**

#### **Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория* . Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.  
Техника безопасности на занятии.

**Тема № 2. История развития мини-футбола в Мурманской области (2 часа).**

*Теория*. Развитие футбола в Мурманске и Мурманской области.

**Тема № 3. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья (2 часа).**

*Теория*. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Режим приема пищи.

**Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся (2 часа).**

*Теория*. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

**Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма (4 часа).**

*Теория*. Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

*Практика*. Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах.

**Тема № 6. Общая физическая подготовка (32 часа).**

*Теория*. Контрольные нормативы общей физической подготовки (для данной возрастной группы). Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

*Практика*. Совершенствование общеразвивающих упражнений для рук, ног, прыжковых упражнений; акробатических упражнений; упражнения для формирования осанки.

Разучивание перекатов назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись; назад из седа в упор на лопатках согнувшись. Разучивание кувырков вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Разучивание упражнений для рук и ног сгибание и разгибание рук; круговые и асимметричные движения руками взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, скакалками.

**Тема №7. Специальная физическая подготовка (32 часа).**

*Теория*. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика*. Совершенствование упражнений:

- на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
- на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами;

- на развитие стартовой и дистанционной скорости;
- на развитие быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость);
- на растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах;

Скоростно - силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

Разучивание и выполнение упражнений:

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

- прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом».

- повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

- остановки во время бега выпадам и прыжком.

### **Тема №8. Техническая подготовка (40 часов).**

*Теория.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

*Практика.* Совершенствование:

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

Удары по мячу головой.

*Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

*Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу с изменением скорости и направления движения. Обманные движения. Финт «остановкой» мяча ногой. Обманное движение «ударом» по мячу ногой.



*Отбор мяча.* Отбор мяча в различных ситуациях (единоборство с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку). Вбрасывание мяча. Разучивание техники игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча различными способами. Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой и с рук.

**Тема №9. Тактическая подготовка (30 часов).**

*Теория.* Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры в футбол.

*Практика.* Совершенствование индивидуальных действий с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Тема №10. Морально-волевая и психологическая подготовка (2 часа).**

*Теория.* Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим). Понятие о психологической подготовке футболиста.

**Тема №11. Правила игры в мини-футбол (2 часа).**

*Теория.* Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков. Правила соревнований по мини-футболу.

**Тема №12. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях (44 часа).**

*Теория.* Разновидности спортивных соревнований. Ознакомление с положением о соревнованиях. Разбор результатов игры.

*Практика.* Проведение подвижных игр. Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

**Тема №13. Сдача контрольных нормативов (4 часа).**

*Практика.* Сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 14. Заключительное занятие (2 часа).**

Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Подведение итогов учебного года.

**Тема №15. Медицинский осмотр (2 часа).**

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, синометрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3 год обучения

#### **Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

#### **Тема № 2 Физическая культура и спорт в России (2 часа).**

*Теория.* Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Тема № 3. Профилактика спортивного травматизма (4 часа).**

*Теория.* Причины возникновения травм: вывих.

*Практика.* Способы оказания первой доврачебной помощи при вывихах.

#### **Тема №4. Общая физическая подготовка (40 часов).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование: акробатических упражнений, упражнений для рук и ног, развивающих упражнений с предметами.

#### **Тема №5. Специальная физическая подготовка (36 часов).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, растяжку, для развития равновесия, выносливости, развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений.

#### **Тема №6. Техническая подготовка (46 часов).**

*Теория.* Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

*Практика.* Совершенствование:

1. Ударов по мячу ногой и головой.
2. Остановки мяча.
3. Техники передвижения.
4. Ведение мяча с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок.
5. Отбор мяча - с использованием толчка плечом.
6. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».

7. Техники игры вратаря.

**Тема №7. Тактическая подготовка (24 часа).**

*Теория.* Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры вратаря.

*Практика.* Совершенствование приемов индивидуальных действий (с мячом и без мяча) и групповых действий (простейшие комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии). Разучивание и выполнение приемов тактики игры вратаря.

**Тема №8. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (4 часа).**

*Теория.* Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки спортсмена – достижение состояния готовности к соревнованиям.

**Тема № 9. Правила игры в мини-футбол (2 часов).**

*Теория.* Виды нарушения правил игры. Штрафной и свободный удары.

**Тема №10. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях (48 часов).**

*Теория.* Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

*Практика.* Игры уменьшенным составом. Игры полным составом. Проведение учебных и контрольных игр.

**Тема №11. Сдача контрольных нормативов (4 часа).**

*Практика.* Сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 14. Итоговое занятие (2 часа).**

Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Подведение итогов учебного года.

**Тема № 15. Медицинский осмотр (2 часа).**

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, силовметрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4 год обучения

**Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

**Тема № 2. Физическая культура и спорт в России (2 часа).**

*Теория.* Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский

футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

### **Тема №3. Профилактика спортивного травматизма (32 часа).**

*Теория.* Причины возникновения травм: переломы; их виды.

*Практика.* Способы оказания первой доврачебной помощи при переломах.

Использование подручных средств.

### **Тема №4. Общая физическая подготовка (32 часа).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование: акробатических упражнений, упражнений для рук и ног; развивающих упражнений с предметами.

### **Тема № 5. Специальная физическая подготовка (34 часа).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений. Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативного и творческого мышления.

### **Тема №6. Техническая подготовка (44 часа).**

*Теория.* Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

*Практика.* Совершенствование:

1. Техники передвижения.
2. Ударов по мячу ногой и головой.
3. Остановки мяча различными способами.
4. Ведение мяча с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок.
5. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».
7. Отбор мяча - с использованием различных способов.
8. Техники игры вратаря.

### **Тема №7. Тактическая подготовка (30 часов).**

*Теория.* Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика нападения и тактика защиты. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

*Практика.* Разучивание и выполнение тактических приемов игры. В тактике нападения:

1. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание численного преимущества.

2. Групповые действия. Взаимодействия партнерами при организации атаки с использованием различных передач.

3. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

В тактике защиты:

1. Индивидуальные действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

2. Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

#### **Тема №8. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена (4 часа).**

*Теория.* Совершенствование морально-волевой и психологической подготовки спортсмена – психологическая напряженность: высокий и низкий уровень нервно-психической активности и пути решения. Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесные воздействия:

- переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции

- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;

- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки», «У тебя все получится» и другие;

2. Приемы, направленные на снижение уровня возбуждения:

- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;

- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;

- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;

- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед

выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Я обязан победить», «Я сделаю это», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

**Тема №9. Правила игры в мини- футбол (2 часа).**

*Теория.* Виды нарушения правил игры - метровый удар (пенальти). Вбрасывание мяча. Правила проведения мини-соревнований по футболу. Права и обязанности второго судьи.

**Тема № 10. Судейская практика (4 часа).**

*Практика.* Выполнение обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях.

**Тема №11. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях (50 часов).**

*Теория.* Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

*Практика.* Отработка технико-тактических приемов игры в условиях приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

**Тема №12. Сдача контрольных нормативов (4 часа).**

*Практика.* Сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 16. Итоговое занятие (2 часа).**

*Теория.* Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов учебного года.

**Тема №17. Медицинский осмотр (2 часа).**

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, синометрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.)

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 5 год обучения

#### **Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* План работы на учебный год. Режим занятий. Техника безопасности.

#### **Тема № 2. Профилактика спортивного травматизма (4 часа).**

*Теория.* Причины возникновения кровотечений. Виды кровотечений; основные правила остановки.

*Практика.* Способы оказания первой доврачебной помощи при кровотечении.

#### **Тема №3. Общая физическая подготовка (36 часов).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование:

- акробатических упражнений.
- упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

#### **Тема №4. Специальная физическая подготовка (34 часа).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование упражнений на:

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений;
- развитие оперативного и творческого мышления.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативной памяти.

#### **Тема №5. Техническая подготовка (46 часов).**

*Теория.* Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

*Практика.* Совершенствование:

- техники передвижения, ведение мяча с увеличением скорости движения, с выполнением рывков и обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами;
- обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой»;
- отбор мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

## **Тема №6. Тактическая подготовка (28 часов).**

*Теория.* Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Опека соперника. Персональная опека. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов. Тактические задания и их значение.

*Практика.* Совершенствование тактических приемов игры:

### **1. В тактике нападения:**

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

### **2. В тактике защиты:**

Индивидуальные действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

## **Тема №7. Правила игры в мини-футболе (2 часа).**

*Теория.* Виды нарушения правил игры - вбрасывание мяча.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Составление календаря игр. Права и обязанности секундометриста.

## **Тема №8. Судейская практика (6 часов).**

*Практика.* Выполнение обязанностей судьи - секундометриста на соревнованиях.

## **Тема №10. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях (50 часов).**

*Теория.* Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

*Практика.* Отработка технико-тактических приемов игры в условиях приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

## **Тема №11. Сдача контрольных нормативов (2 часа).**

*Практика.* Сдача контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

## **Тема №12. Итоговое занятие (2 часа).**

*Теория.* Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов учебного года.



### **Тема №13. Медицинский осмотр (2 часа).**

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, сиометрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.)

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **6 год обучения**

#### **Тема № 1. Вводное занятие (2 часа).**

*Теория.* Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

#### **Тема №2. Профилактика спортивного травматизма (4 часа).**

*Теория.* Причины возникновения травм: переломы; их виды.

*Практика.* Способы оказания первой доврачебной помощи при переломах. Использование подручных средств.

#### **Тема №3. Общая физическая подготовка (38 часов).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности(для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование: акробатических упражнений, упражнений для рук и ног; развивающих упражнений с предметами.

#### **Тема №4. Специальная физическая подготовка (34 часа).**

*Теория.* Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

*Практика.* Совершенствование упражнений на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы и скоростно- силовых упражнений. Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативного и творческого мышления.

#### **Тема №5. Техническая подготовка (46 часов).**

*Теория.* Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

*Практика.* Совершенствование:

1. Техники передвижения.
2. Ударов по мячу ногой и головой.
3. Остановки мяча различными способами.
4. Ведение мяча с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок.
5. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».
7. Отбор мяча - с использованием различных способов.

8. Техники игры вратаря.

### **Тема №6. Тактическая подготовка (28 часов).**

*Теория.* Характеристика и анализ тактических вариантов игры. Тактика нападения и тактика защиты. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

*Практика.* Разучивание и выполнение тактических приемов игры: В тактике нападения:

1. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества.

2. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.

3. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

В тактике защиты:

1. Индивидуальные действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

2. Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты.

3. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

### **Тема №7. Правила игры в мини- футбол (2 часа).**

*Теория.* Виды нарушения правил игры -6 метровый удар (пенальти). Вбрасывание мяча. Правила проведения мини-соревнований по футболу.

Права и обязанности второго судьи

### **Тема №8. Судейская практика (4 часа).**

*Практика.* Выполнение обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях.

### **Тема №9. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях (50 часов).**

*Теория.* Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

*Практика.* Отработка технико-тактических приемов игры в условиях, приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

### **Тема №10. Итоговое занятие (2 часа).**

*Теория.* Открытое мероприятие для родителей и педагогов. Сдача контрольных нормативов. Подведение итогов учебного года.

## **Тема №17. Медицинский осмотр (2 часа).**

Осмотр детей медицинским работником (измерение роста, веса, объема грудной клетки, давления, синометрия, осмотр правильной осанки, пульсометрия и т.д.)

### **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Исходя из закономерностей формирования двигательного навыка, в процессе обучения отдельному двигательному действию (техническому приему или тактическому действию) выделяют три этапа: первоначальное обучение, углубленное разучивание, закрепление.

Каждый из этих этапов имеет ряд особенностей, с учетом которых ставятся конкретные задачи и выбираются рациональные средства, методы и формы организации тренировочного процесса.

***Первоначальное обучение.*** Цель данного этапа - освоение основ изучаемого приема или действия.

Первоначальное обучение начинается с ознакомления. Используется сочетание методов показа, рассказа и практического упражнения.

Показ должен быть образцовым не только по форме. Важно при этом использовать оптимальное воспроизведение временных, пространственных и силовых характеристик движения. Особого внимания требуют последовательность выполнения фаз движения и соотношение их длительности, поскольку ритмическая структура служит ориентиром при освоении действий.

После демонстрации изучаемого действия в рассказе дают его точное терминологическое наименование, сообщают сведения о значении и месте применения в игровых условиях, объясняют основы решения двигательной задачи. Поскольку внимание у начинающих неустойчиво и объем его невелик, рассказ должен быть четким, кратким, образным.

Повторный показ (не более 2-3 раз) сочетается с сопроводительным пояснением, что усиливает и углубляет восприятие. Формированию зрительного и смыслового представления способствует демонстрация изучаемого действия в кино- и видеокольцовках, показ его элементов на кино- и фотограммах, рисунках, схемах. При этом важно ориентировать обучаемого на решение двигательной задачи, а не на копирование поз.

Для создания двигательных ощущений и представлений используют метод практического упражнения. Попытки воспроизведения изучаемого действия выполняют в относительно постоянных и упрощенных условиях. При обучении технике и тактике

футбола преимущественно используют метод целостного упражнения, так как расчленение действий часто приводит к резкому искажению их структуры и содержания.

При обучении сложным действиям весьма полезны подводящие упражнения, которые помогают сформировать предварительные двигательные представления, необходимые для освоения изучаемого сложного действия. Как правило, подводящие упражнения индивидуализированы.

Определяя меру повторения, следует учитывать, что новые координационно сложные упражнения быстро вызывают у начинающих футболистов утомление соответствующих нервных центров. Поэтому на данном этапе наиболее эффективно серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-12 повторений в каждой.

Интервалы между повторениями и сериями должны быть достаточными для отдыха. Их можно использовать также для необходимых замечаний и для повторного показа изучаемого действия. Продолжительность этапа первоначального обучения зависит от сложности изучаемого действия, способностей и подготовленности обучающихся. Обычно изучение нового материала продолжается в течение 3-5 последующих уроков. Начальное разучивание, как правило, сопровождается существенным отклонением от требований техники или оптимального варианта выполнения тактического действия.

Поэтому очень важно быстро и правильно определить причины ошибок и предусмотреть пути их устранения. Одна группа ошибок обусловлена объективными закономерностями формирования двигательного навыка. Первые попытки характеризуются иррадиацией процессов возбуждения, блокированием излишних степеней свободы кинематической цепи, неточностью нервно-мышечных дифференцировок и др. В связи с этим возможно появление лишних движений, искажение амплитуды и направления изучаемого действия, нарушение его ритма, психологическая скованность и мышечное закрепощение.

Другая группа ошибок связана с недостатками в методике обучения. Причиной ошибок могут быть недостаточная физическая и психическая подготовленность, неправильное понимание структуры изучаемого действия, утомление, отрицательный перенос навыков, неблагоприятные условия выполнения действия и некоторые другие.

#### ***Углубленное разучивание.***

Цель обучения на этапе - детализированное закрепление основ изучаемого материала в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся.

В процессе углубленного освоения приема или действия формируется двигательное умение, частично переходящее в навык.

Успешному решению задач обучения помогает уточненное и осознанное понимание закономерностей выполняемых действий. Этому способствует применение таких словесных методов, как развернутый рассказ и беседа, разъяснение и более глубокий анализ, самоанализ, отчет и т.д. Существенный эффект дают различные средства срочной информации о ходе движения и его основных параметрах. Возрастает роль идеомоторной тренировки.

На данном этапе используют в основном метод целостного упражнения. Все упражнения должны быть строго целенаправленными. Число стереотипных повторений (в одинаковых условиях, с одной целевой установкой, с равными параметрами движения) уменьшается. Однако значительно увеличивается число вариативных повторений.

Усложняется обстановка, в которой происходит обучение. Варьируются задачи выполнения упражнения, что вызывает изменение формы и характера, а также пространственных, временных и силовых характеристик. Предпринимаются попытки выполнить изучаемое действие со скоростью и усилиями, близкими к максимальным. При этом структура движения не должна искажаться, а целевая точность должна быть в допустимых пределах. Примерное соотношение стереотипных и вариативных повторений - 30 и 70%.

Одним из эффективных методов, направленных на формирование способности регулировать величину, направление и длительность усилий в соответствии с меняющимися условиями, является метод контрастных заданий. На данном этапе число повторений в одном уроке увеличивается. Изучаемое действие повторяют 10-12 мин, после чего вводят 3,5 - 5-минутные переключения.

Наиболее эффективны переключения на игровые упражнения. Затем снова многократные повторения в такой же временной отрезке. Углубленное разучивание может идти с большими интервалами, что позволяет изучать новый материал. В занятиях широко используют игровой и соревновательный методы, которые создают особый, эмоциональный фон, усиливают воздействие упражнений и активизируют процесс обучения.

**Закрепление.** Основные задачи этого этапа - дальнейшее закрепление освоенных действий, доведение их до уровня автоматизированного и сформированного навыка надежного применения в игровых условиях.

На данном этапе используют весь комплекс методов физического воспитания. Из практических преимущественное применение находит метод вариативного упражнения с широким изменением условий действий. Задачи совершенствования двигательных навыков решаются с помощью следующих методических приемов:

- изменение обстановки, в которой действует футболист (проведение занятий в различных климатических и метеорологических условиях: в зале, на поле с разным покрытием, на заснеженных площадках, в футбольных городках; использование мячей разного веса и размера, разной упругости);

- изменение функционального и психического состояния самого спортсмена (выполнение упражнений в состоянии повышенной эмоциональности, волнения или на фоне утомления, но непременно в соответствии с объективными данными педагогического и врачебного контроля);

- изменение задачи в ходе выполнения упражнения: облегчение (уменьшать расстояние, скорость и усилия; выполнять упражнения без помех и др.) или усложнение (увеличивать расстояние, скорость и усилия; выполнять задание на оценку, применять сложные соединения действий; использовать различные помехи и противодействия; внезапно переключать внимание и т.д.).

Этап закрепления и совершенствования двигательных действий характеризуется органическим сочетанием процессов мастерства и развития физических качеств, обеспечивающих эффективность и надежность игровых действий.

В учебной работе тренера необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсмена, поощряться или осуждаться.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

- Футбольные мячи - 10 шт.
- Фишки
- Теннисные мячи - 10 шт.
- Набивные мячи
- Стойки, конусы
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы
- Беговая лестница
- Мячи футбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Футбольные ворота (для мини-футбола);

- Сетки для футбольных ворот;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

*Литература для тренера-преподавателя:*

*Литература для обучающихся:*

*Список литературных источников:*

1. А.Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
2. А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.2007.
3. А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.208
4. Б.Т.Апухтин: Техника футбола. – Физкультура и спорт, М.2005
5. Гагаева Т.М. Психология футбола. М., ФиС. 2009

6. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 2007
7. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. Энциклопедия. М.:. Российская государственная академия физической культуры. 2004
8. Переверзин И.И. Школьный спорт в России. Энциклопедия. М.:. Российская государственная академия физической культуры. 2004.
9. Перпелкин В.И. Восстановление работоспособности футболистов. М.: Олимпия. 2000
10. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп и групп спортивного совершенствования ДЮСШ и СДЮШОР. Под общей редакцией тренера-методиста С.Н.Андреева. Москва 2006 г.

*Информационные источники:*

1. <http://www.vevivi.ru/best/Vozrastnye-anatoma-fiziologicheskie-osobennosti-fizicheskogo-razvitiyayunykh-futbolistov-ref228101.html> С.М.Андреев «Мини-футбол в школе», Москва «Советский спорт», 2006 г
2. <http://www.minsport.gov.ru>
3. <http://murmansport.ru>
4. <http://gorsport51.ru> Мини-футбольная школа Максима Заурова «Мини-футбол в школу» (видеосеминары с тренировками)

### **ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ**

- Автогол* - мяч, забитый футболистом в свои ворота
- Арбитр* - футбольный судья
- Атака* - продвижение к воротам противника
- Аут* (от англ. Out, выход) - выход мяча за боковую линию
- Аутсайд* - фланговый, крайний нападающий, играющий на правом или левом фланге
- Аутсайдер* - команда, находящаяся в конце турнирной таблицы.
- Бомбардир* - самый забивающий игрок клуба или т.п
- Вингер* (от англ. Wing, крыло) - крайний атакующий полузащитник
- Вратарская площадь* - площадь внутри штрафной, в которой запрещена любая борьба с вратарем. Из вратарской площади производится удар от ворот.
- Вратарь* - игрок, защищающий ворота.
- Второй этаж* - игра головой
- Гол* (от англ. Goal, цель) - взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересек линию ворот.



*Голкипер* (от англ. *Goalkeeper*) - вратарь.

*Девятка* - сленговое название верхних зон створа ворот, расположенных справа и слева от рук вратаря в непосредственной близости от перекладины. Название происходит от применяющегося в тренировочном процессе упражнения, в котором в случае попадания игроком в указанные зоны ему начисляется по 9 очков.

*Дополнительное время* - время, добавленное к матчу сверх основного и компенсированного, т.н. экстра-тайм. Назначается обычно с целью выяснения победителя по сумме двух матчей. Дополнительное время состоит из двух таймов по 15 минут каждый. Кроме того, к обоим таймам может добавляться компенсирующее время.

*Дриблинг* - движения игрока, владеющего мячом, с обводкой игрока(ов) соперника

*Дубль* - выигрыш какой-либо командой первенства и Кубка страны в одном сезоне два гола, забитых игроком в течение матча резервная команда

*Дубль-ве* - тактическая схема расположения игроков на поле: 1+3+2+5

*Забегание* - технический приём, при котором игрок без мяча пробегает мимо игрока с мячом и может получить от него короткий пас.

*Защитник* - игрок линии обороны .

*Капитан* - лидер команды де-юре , носит повязку , которая отличает его от других игроков.

*Компенсированное время матча* - устоявшийся термин для обозначения времени, добавленного судьёй к основному времени матча, с целью компенсации различных затяжек, вызванных травмами игроков, заменами и.т.п. С точки зрения русского языка термин не совсем верен, т.к. более правильно называть это время компенсирующим .

*Контратака* - незамедлительный переход в атаку после отбитой атаки противника.

*Корнер* (от англ. *corner*) - угловой удар .

*Кубок* - турнир, либо целиком проводимый по олимпийской системе, либо решающие матчи которого проводятся по ней. Например, Лига чемпионов, Кубок УЕФА,

*Круг* - фаза группового турнира или чемпионата, на протяжении которой команда встречается со всеми своими соперниками единожды .  
линия (окружность) , находящаяся в 9,15 метров от центральной точки футбольного поля .

*Лайнсмен* - судья на линии, боковой судья, помощник судьи

*Легионер* - игрок клуба, не имеющий гражданства страны, в национальном чемпионате которой он участвует.

*Либеро* - свободный защитник

*Матч* - состязание двух футбольных команд в течение отведённого футбольными правилами и судьёй времени. Матч состоит из двух таймов.

*Межсезонье* - промежуток времени между чемпионатами.

*Мяч* - спортивный снаряд для игры в футбол.

*Набегание* - технический приём, при котором игрок(и) не владеющий(ие) мячом, производит(ят) движение в предполагаемую зону получения навеса.

*Навес* - от навесная передача - пас по воздуху .

*Накладка* - один из терминов , обозначающий опасную игру .

*Нападающий* - игрок линии атаки .

*Ничья* - результат матча, при котором не выявлен победитель. Чаще всего употребляется как существительное, хотя возможно и присутствие в оборотах в ином виде, например, игра ничья

*Оборона* - ликвидация или недопущение опасности своих ворот командными силами

*Офсайд* - положение «вне игры».

*Пас* - передача мяча от одного игрока команды другому игроку этой же команды.

*Пенальти (от англ. Penalty)* - штрафной удар.

*Передача* - пас.

*Перерыв* - промежуток времени между таймами матча.

*Перехват* - прерывание точного паса игроком противоположной команды.

*Подкат* - способ отбора мяча, при котором защищающийся игрок в падении, скользя по траве (подкатываясь), выбивает мяч у нападающего

*Полузащитник* - игрок средней линии

*Предупреждение* - устное замечание судьи игроку, нарушившему правила жёлтая карточка

*Прессинг* - тактика коллективного отбора мяча, создания препятствий для начала атаки

*Пыр (удар пыром)* - удар с носка.

*Рефери* - футбольный судья (главный судья, судья в поле)

*Свипер* - свободный защитник

*Свободный удар* - непрямой штрафной удар. Гол после исполнения данного штрафного удара засчитывается только в том случае, если хоть один из игроков любой команды коснулся мяча во время его пути до ворот. Если мяч влетел в ворота, а судья не зафиксировал данного касания, назначается удар от ворот .

*Сезон* - период времени в который входят все матчи входящие в национальный чемпионат, международные матчи, кубок страны. Сезон обычно делится на две части (круг).

*Серия* - то же, что дивизион, лига и т.п.

*Скрещивание* - технический приём, когда игрок с мячом бежит навстречу партнеру и в момент сближения оставляет ему мяч или делает вид, что отдаёт пас, а сам продолжает движение с мячом

*Стадион* - спортивное сооружение, место проведения матча.

*Стадия* - фаза турнира или чемпионата.

*Стандарт* - одно из стандартных положений в игре - угловой, штрафной или свободный удар.

*Стенка* - защитное построение игроков, для уменьшения площади обстрела ворот  
технический приём, когда один игрок отдаёт пас другому и получает от него мяч в другой точке

*Тайм* - одна из двух частей футбольного матча. Тайм состоит из 45 минут, определённых футбольными правилами, плюс компенсированное время, добавленное судьёй.

*Удаление* - исключение из участников матча за две жёлтые карточки в одном матче за особо грубое нарушение без предварительно показанных жёлтых карточек При удалении участнику матча показывается красная карточка и он обязан покинуть поле. Судья имеет право удалять не только полевых, но и запасных игроков, а также тренеров команд.

*Фаворит* - команда, у которой больше шансов на победу.

*Финт* - обманное движение, обманный прием, исполненный футболистом.

*Форвард* (от англ. forward) - нападающий.

*Фол* (от англ. foul) - нарушение правил.

*Хавбек* (от англ. Half-back) - полузащитник.

*Чемпионат* - соревнование, проводимое с использованием круговой системы.

*Штрафная площадь* - площадь перед воротами, в пределах которой вратарю позволено играть руками. Любое нарушение правил игроками в штрафной площади своих ворот карается назначением пенальти.

*Щёчка (Щека)* - сленговое название внутренней стороны стопы.

Приложение 3

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

	№ п/ п	Контрольные упражнения	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ		
			оценки		
			5	4	3
ОФП	1.	Бег (сек.)			
		30 м	5,4	5,5	5,6
		300 м	63,0	64,0	65,0
		400 м			
	2.	6-минутный бег (м)			
	3.	12-минутный бег (м)			
	4.	Бег 10х30 м (сек.)			
5.	Прыжок в длину с места (см)	156	154	150	
6.	Тройной прыжок с места (см)	430	425	420	
7.	Пятикратный прыжок				
СПФ	1.	Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	6,6	6,7	6,8
	2.	Бег 5х30 м с ведением мяча(сек.)			
	3.	Удар по мячу на дальность сумма ударов правой, левой ногой			
	4.	Вбрасывание мяча рукой на дальность (м)	10	8	7
Тех. подготовка		<i>Для полевых игроков</i>			
	1.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	5	3	2
	2.	Ведение мяча с обводкой стоек и завершающим ударом по воротам			
	3.	Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	5	3
		<i>Для вратарей</i>			
	1.	Удар по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)			
	2.	Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)			
3.	Бросок мяча на дальность (м)				

## Приложение 2

### ТЕСТИРОВАНИЕ

#### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Бег 30 м с высокого старта, с			6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
Бег 300 м, с			66,0	64,0	62,0	60,0	58,0		
Челночный бег, 3*10 м, с			9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3
6-минутный бег, м			-	-	-	-	1150	1200	1200
Прыжок в высоту с места, см			28	32	36	40	48	53	57
Прыжок в длину с места, см			150	160	170	178	185	190	194
Метание набивного мяча (1 кг), м			5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6
Подтягивание из виса на перекладине, раз			-	-	-	-	-	5	6
Отжимания из упора на полу, раз			4	6	8	10	15	-	-

#### Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет								
	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз			-	6	8	12	16	20	26
Жонглирование мяча головой, раз			-	5	8	12	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с			-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8
Ведение мяча по «восьмерке», с			+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с			+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий			-	2	3	3	3	3	3

Для вратарей

Упражнения		Возраст								
		6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	-	-	-	3	4	3	4	4	4
		-	-	-	3	3	3	3	3	3
	2 упражнение	-	-	-	3	4	3	4	4	4
		-	-	-	3	3	3	3	3	3
Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий	-	-	-	2	3	4	4	4	3	
	-	-	-	2	3	3	3	3	3	



