

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №49

«ПРИНЯТА»  
На заседании педагогического совета  
Протокол № 12  
от 27.06.2023

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ СОШ №49  
И.К. Бусыгина  
Приказ №198 от 29.06.2023



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Футбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Г. Нижний Тагил

2023 год

## Содержание

1. Паспорт программы.....	3
2. Комплекс основных характеристик программы	
2.1. Пояснительная записка.....	5
2.2. Содержание программы.....	6
2.3. Планируемые результаты .....	7
3. Комплекс организационно-педагогических условий	
3.1. Календарный учебный график.....	9
3.2. Учебный план .....	9
3.3. Тематическое планирование.....	12
3.4. Условия реализации программы.....	13
3.5. Формы аттестации.....	14
3.6. Информационные ресурсы.....	14

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1.	Полное наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол»
2.	Публичное наименование программы	Программа «Футбол»
3.	Краткое описание программы	Общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана для оказания дополнительной образовательной услуги детям 10-17 лет. Занятия в секции позволяют формировать физические, психические и интеллектуальные способности учащихся посредством игры в волейбол, формирование культуры здорового образа жизни, укрепления здоровья учащихся.
4.	Описание программы	Учебный материал, представленный в данной программе, состоит из двух разделов: теоретическая и практическая подготовка. В теоретическом разделе представлен материал по истории развития футбола, правилах соревнований. В разделе практическая подготовка даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества, представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.
5.	Учебный план	Теория – 2 ч. Специальная подготовка техническая - 15 Специальная подготовка тактическая - 15 ОФП - на каждом занятии Соревнования – 2
6.	Цель программы	Игра в футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств

7.	Ожидаемые результаты	<p>Положительная динамика роста занятости детей, подростков и молодежи во внеурочное время;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Повышение социальной активности и уровня социализации и самореализации детей, подростков и молодежи;</li> <li>• минимизация негативных проявлений в молодежной среде, снижение преступности, повышение уровня правопорядка и безопасности;</li> <li>• укрепление здоровья;</li> <li>• содействие правильному физическому развитию;</li> <li>• приобретение необходимых теоретических знаний;</li> <li>• овладение основными приемами техники и тактики игры;</li> <li>• воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма,</li> <li>• чувства дружбы;</li> <li>• привитие ученикам организаторских навыков;</li> <li>• повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по волейболу;</li> <li>• подготовка учащихся к соревнованиям по волейболу;</li> <li>• отбор учащихся для участия в соревнованиях.</li> </ul>
8.	Особые условия	Программа бесплатная. Зачисляются в группы все желающие заниматься футболом, не имеющие медицинских противопоказаний.
9.	Преподаватели	Учителя физической культуры
10.	Материально-техническая база	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. сетки футбольные - 2 шт.</li> <li>2. ворота футбольные – 2 шт..</li> <li>3. гимнастическая стенка- 1 шт.</li> <li>4. гимнастические скамейки-5шт.</li> <li>5. гимнастические маты-8шт.</li> <li>6. скакалки- 5 шт.</li> <li>7. мячи набивные (масса 1кг)- 3шт.</li> <li>8. мячи футбольные – 5 шт.</li> </ol>

## 2. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 2.1. Пояснительная записка

Настоящая программа по курсу «Футбол» разработана с учетом нормативно-правовой базы в области образования РФ и нормативно-правовыми актами образовательной организации:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации», ст. 75 п. 4, глава 10;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МБОУ СОШ № 49.

**Актуальность** дополнительной образовательной программы «Футбол» заключается в формировании у учащихся потребности в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Особенность** данной программы заключается в том, программа ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания.

Реализация дополнительной образовательной программы «Футбол» связана с использованием комплексного метода обучения, направленного на развитие во взаимосвязи и взаимодействии: общих способностей; развитие физических способностей (выносливость, ответственность, чувство команды, логика игры и т.д.). Развивающий характер обучения ориентирован на: развитие воображения, памяти, развитие физических возможностей; развитие ассоциативного и образного мышления у обучающихся. Усвоение программы определяется уровнями знаний основных положений теории физической культуры, прочности овладения специальными навыками, умением самостоятельно решать вопросы физкультурно-спортивной подготовки.

**Цель программы:** формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурно-спортивной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Для реализации поставленной цели необходимо решение следующих **задач**:

#### **Обучающие:**

- сформировать знания по истории развития футбола в стране, регионе, правил игры;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом и конкретно футболом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом (футбол);
- обучить навыкам игры в футбол;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в футбол;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении.

#### **Развивающие:**

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;

- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом, в частности футболом;
- развить навыки организации активного досуга с элементами игры футбол;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря.

#### **Воспитательные:**

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

## **2.2. Содержание программы**

Учебный материал, представленный в данной программе, состоит из трех разделов: теоретическая и тактическая и техническая подготовка.

Теоретические занятия призваны содействовать решению следующих задач:

- формированию у юных спортсменов высоких эстетических и коммуникативных качеств;
- получению знаний о личной гигиене, гигиеническом обеспечении учебного процесса, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;
- получению знаний основных правил соревнований по футболу.

Практические занятия включают; общую физическую подготовку (ОФП); специальную физическую подготовку (СФП); техническую подготовку (ТП); тактическую подготовку (ТаП).

Прохождение практического учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической подготовленности занимающихся.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить учебно-тренировочные занятия по футболу с мальчиками тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- уровень физического развития спортсменов;
- биологические особенности организма;
- особенности адаптации к нагрузкам.

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке. Неправильная посадка за партой, ношение тяжестей в одной руке, а также физические упражнения с односторонней нагрузкой способствуют деформации позвоночных изгибов, боковым искривлениям или образованию сутулой спины.

На учебно-тренировочных занятиях по футболу в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений с резкими односторонними толчками. Ассиметричным подниманием тяжести (гантели, набивные мячи), натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп. С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. В 7-8 лет удельный вес мышечной массы составляет примерно 28% к весу тела, в 12 лет-30%, к 18 годам-40%.

С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 лет начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики становятся выше, имеют больший объем и размах грудной клетки и

ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и быстроте движений. К 18 годам в основном прекращается рост у юношей. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, от 7 до 9 лет темп движений у мальчиков резко увеличивается, к 10-12 годам темп движений выравнивается.

Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям.

Наибольший рост результатов в прыжках в длину с места (скоростно-силовой показатель) у мальчиков отмечается с 9 до 10 лет (20%), с 10 до 11 лет этот рост составляет всего 5%. После 11 лет существенного роста показателей скоростно-силовой подготовки не наблюдается.

Высота выпрыгивания без специальной подготовки у мальчиков увеличивается до 12 лет, после чего темпы роста резко снижаются.

Точность движений (при обучении технике) у мальчиков с 7 до 11 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Поэтому, необходимы систематические занятия специальными физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движений (объяснение, показ, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений).

В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. При планировании занятий футболом нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам. Для спортивных игр характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления «природы», т.е. объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность. Когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей.

### **2.3. Планируемые результаты**

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в спортивном зале и на свежем воздухе.
2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в футбол.

#### **Учащиеся должны знать и иметь представление:**

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

#### **Учащиеся должны уметь:**

- 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- 2) владеть тактико-техническими приемами игры;
- 3) уметь организовать самостоятельные занятия футболом, а также, с группой товарищей;
- 4) организовывать и проводить соревнования по футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- 1) школьные соревнования;
- 2) участие в муниципальных соревнованиях.

Особенности использования средств общей и специальной физической подготовки в различных возрастных группах (объем, интенсивности и т.д.). В зависимости от периода подготовки (подготовительного, соревновательного, переходного). Особенности применения средств скоростно-силовой подготовки.

Техника и тактика игры:

- техника передвижений, остановок, поворотов и стоек, ведение мяча, ударов по воротам, защиты, перемещений.

- тактика игры, тактика особого нападения, позиционные нападения без изменения позиций игроков.

Контрольные игры, 2 часа

Анализ проведенной игры. Положение команды в календаре. Состав команды и установка на игру всей команде, а также отдельным игрокам в предстоящих встречах.

Подвижные игры на развитие ловкости и координации.



### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет количество учебных недель и количество учебных дней, продолжительность каникул, даты начала и окончания учебных периодов/этапов

№ п\п	Основные характеристики образовательного процесса	Кол-во (сроки)
1.	Количество учебных недель	34
2.	Количество учебных дней	34
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов в год	34
5.	Недель в I полугодии	17
6.	Недель во II полугодии	17
7.	Набор детей в объединение	с 15 августа по 1 сентября
8.	Реализация рабочей программы	с 1 сентября по 31 декабря с 9 января по 31 мая
9.	Новогодние каникулы	с 1 по 8 января

Примечание: конкретное количество учебных дней и учебных недель, точные даты начала и окончания учебных периодов корректируются на каждый конкретный учебный год.

Теоретические и практические часы интегрированы.

#### 3.2. Учебный план (34 часа).

№ п/п	№ Содержание	Кол-во часов
1	Теория	2
2	Специальная подготовка техническая	15
3	Специальная подготовка тактическая	15
4	ОФП	На каждом занятии
5	Соревнования	2

*Теоретическая подготовка.*

**11-17 лет**

*Темы занятий.*

1. Физическая культура и спорт в России.  
Физическая культура - как основополагающее средство сохранения и укрепления здоровья.
2. Состояние и развитие футбола в мире.

История развитие женского футбола. Чемпионаты мира и Европы. Ведущие футболисты мира.

3. Причины травматизма во время занятий футболом. Меры предупреждения травматизма.

4. Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена одежды и обуви. Закаливание. Значение закаливания для укрепления и сохранения здоровья. Что такое вредные привычки. Опасность вредных привычек. Как правильно действовать при предложении наркотических веществ.

5. Правила игры.

Разбор правил игры. Капитан команды, его права и обязанности.

6. Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Футбольные поля и площадки для мини-футбола. Требования к местам занятий. Мячи для футбола и мини-футбола.

### ***Практическая подготовка.***

*Общая и специальная подготовка.*

№	Разделы подготовки	Содержание учебного материала
		11-17 лет
1	Общая физическая подготовка Строевые упражнения	Продолжение обучению двигательным навыкам Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.
2	ОРУ	Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
3	Упражнения для формирования осанки	Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150-200 г). Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. Стойка на носках, ноги на одной линии. Приседания в положении ноги с крестно
4	Упражнения для мышц стопы	Продолжение обучению двигательным навыкам
5	Акробатические упражнения	Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед Из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.
6	Смешанные упражнения	Продолжение обучению двигательным навыкам
7	Подвижные игры	Продолжение обучению двигательным навыкам
8	Специальная физическая подготовка Упражнения для развития скорости	Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.) То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «салки по кругу», «сумей достать» и т.д.
9	Упражнения для	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными

	развития ловкости	частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	<i>Продолжение обучению двигательным навыкам</i>

*Техническая и тактическая подготовка.*

**Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол**

При обучении технике тренеру следует придерживаться следующей последовательности:

1 Демонстрация (показ), рассказ.

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, которая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

2 Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять при необходимости отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

3 Повторение технического приема в различных упражнениях, в сочетании с другими техническими приемами.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и играх.

4 Выполнение технического приема на оценку.

Выполнение технического приема на оценку должно проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной.

5 Выполнение технического приема в игровых упражнениях и в игре.

*Учебный материал по технической подготовке для групп 11-17 лет.*

**Техника передвижения.** Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх-вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты переступанием и прыжком.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Совершенствование изученных способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Совершенствование изученных на предыдущем этапе подготовки обманных действий. Финт «уход» от соперника выпадом при атаке соперника показать

туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием мяча и остановка мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование технических элементов, изученных на предыдущем этапе подготовки. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

*Учебный материал по тактической подготовке для групп 11-17 лет.*

#### Тактика нападения

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

**Индивидуальные действия с мячом.** Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

#### Тактика защиты

**Индивидуальные действия.** Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

#### Тактика вратаря

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара».

Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### 3.3. Тематическое планирование

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
3.	Правила поведения. Техника безопасности. Совершенствование перемещений.	1
4.	Перемещение приставным шагом. Игровое поле. Правила игры.	1
5.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Остановка катящегося мяча подошвой.	1
6.	Удар внешней частью подъёма. Совершенствование перемещений в защитной стой-	1

	ке спиной вперёд. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы.	
7.	Удар носком. Удар серединой подъёма.	1
8.	Ведение мяча внешней частью подъёма.	1
9.	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	1
10.	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	1
11.	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	1
12.	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	1
13.	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	1
14.	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	1
15.	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	1
16.	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар слёту серединой подъёма.	1
17.	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	1
18.	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	1
19.	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	1
20.	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	1
21.	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	1
22.	Финт «убирание мяча подошвой».	1
23.	Финт «проброс мяча мимо соперника».	1
24.	Отбор мяча накладыванием стопы.	1
25.	Отбор мяча выбиванием. Разбор игроков. Комбинация «стенка».	1
26.	Отбор мяча перехватом.	1
27.	Закрепление отбора мяча перехватом.	1
28.	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	1
29.	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	1
30.	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	1
31.	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	1
32.	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в два касания»	1
33-34	Соревнования	2
	Всего	34

Примечание:

\*ПТБ - правило техники безопасности проводится перед каждым занятием

\*\*ОРУ - общеразвивающие упражнения проводятся перед каждым занятием

### 3.4. Условия реализации программы

*Краткое описание форм работы.*

Основные формы занятий, используемые в работе:

- Учебная. Такие занятия предназначены преимущественно для учебных целей, когда практических упражнений немного (20-30% от времени занятия), зато увеличено время на объяснения по технике и тактике, на демонстрацию учебных видеофильмов, на сравнительный анализ выполненных упражнений и одновременной их видеозаписи.

● Учебно-тренировочная. Такие занятия сочетают в себе большую долю обучения (до 50%) с выполнением тренировочных упражнений.

● Тренировочная. Эти занятия, как правило, состоят из трех частей: разминки, основной и заключительной. В таких занятиях решаются все задачи тренировки, обеспечивается достижение спортивного мастерства.

● Модельная. Направленность и построение таких занятий такая же, как и в тренировочных занятиях, но проводимых в условиях, моделирующих соревнование и его обстановку.

Соревнования. Тоже одна из форм занятий, но занятий самого высокого уровня с точки зрения характера требований к организму спортсмена. Регулярное участие в соревнованиях – лучший путь воспитания мужества, смелости, воли к победе. Однако надо чередовать соревнования, требующие высокой психической напряженности (их обычно 6-8 в году), со стартами менее ответственными (их в 5-6 раз больше).

Основными формами учебно-тренировочного процесса в программе являются:

- групповые теоретические и практические занятия;
- календарные соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- учебно-тренировочные занятия в оздоровительно-спортивном лагере и на учебно-тренировочных сборах;
- восстановительно-профилактические и оздоровительные мероприятия;
- туристические походы;
- спортивно-массовые мероприятия.

#### **Материально-техническое и кадровое обеспечение**

Занятия проходят в спортивном зале, на улице (футбольное поле). Условия для занятий соответствуют санитарно-гигиеническим нормам.

Оборудование и инвентарь:

1. сетки футбольные- 2 шт.
2. ворота футбольные.
3. гимнастическая стенка - 1 шт.
4. гимнастические скамейки - 5шт.
5. гимнастические маты - 8шт.
6. скакалки - 5 шт.
7. мячи набивные (масса 1-5 кг) - 3шт.
8. мячи футбольные – 9 шт.
9. конусы- 8 шт.

Теоретическая подготовка:

1. мультимедийный проектор,
2. проекционный экран,
3. ноутбук,
4. колонки.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы

Теоретическая подготовка:

1. мультимедийный проектор,
2. проекционный экран,
3. ноутбук,
4. колонки.

### **3.5. Формы аттестации**

Формами аттестации и контроля являются выполнение контрольных нормативов, тренировочные и товарищеские игры, участие в соревнованиях.

### **3.6. Информационные ресурсы**

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А. Васильков «От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд-во «Советский спорт» 2006г.
5. С.Н. Андреев «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
6. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002г.
7. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» СпортАкадемПресс 1998г

### **Список литературы, для детей и родителей**

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов, «Спорт в школе»
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.

