

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Гимназия № 30»

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета № 10
от « 17 » 06 20 22 год

Рассмотрено и принято
на заседании
педагогического совета
от « ___ » _____ 20 ___ год

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия № 30»
Н.М. Кабанькова
Приказ № 232 от 14.06.20 22 год

Утверждаю
Директор МАОУ «Гимназия № 30»
Н.М. Кабанькова
Приказ № _____ от _____ 20 _____ год

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа спортивно-спортивной направленности
«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шадрин Николай Владимирович
Учитель физической культуры

Курган-2022

1. Комплекс основных характеристик программы.

Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Актуальность программы	Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.
Отличительные особенности программы	<p>Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.</p> <p>Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.</p>
Адресат программы	<p>Обучающиеся в возрасте от 15 до 17 лет.</p> <p>Это связано, в первую очередь, с особенностями подросткового возраста, в котором ведущим видом деятельности является социально-значимая деятельность: учение (возникает интерес по отношению к определенному содержанию предмета), общение (ведущим мотивом деятельности становится стремление подростка найти своё место среди своих сверстников)</p> <p>В общении как деятельности происходит усвоение ребенком социальных норм, переоценка ценностей, удовлетворяется потребность в признании и самоутверждении.</p>
Срок реализации программы	1 год
Объём программы	102 часа в течение учебного года
Формы обучения, особенности организации образовательного процесса	<p>Формы организации образовательного процесса: тренировочные занятия.</p> <p>Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная/ очный формат проведения занятий.</p> <p>Режим занятий: 2 раза в неделю по 1,5 часа. Согласно Приложению N 3. «Рекомендуемый режим занятий детей в организациях»</p>

	дополнительного образования» СанПиН 2.4.4.3172-14 - п.5.3. – количество часов занятий в спортивно-оздоровительных группах в командно-игровых видах спорта - 2-3 раза в неделю. (согласно Программе – 2 раза в неделю), 2 занятия по 45 мин. (согласно Программе – 2 занятия по 45 минут)
Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута	По запросу обучающегося с целью раскрытия и развития его способностей для дальнейшей реализации в профессиональном спорте.
Наличие детей – инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)	Данная программа не предполагает реализацию в указанной категории
Наличие талантливых детей в объединении	<p>По мере освоения практических навыков обучающимися объединения, можно на основе метода наблюдения определить признаки воспитанника, показывающего высокие результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ быстрое освоение деятельности и высокая успешность ее выполнения; ➤ использование и изобретение новых способов деятельности в условиях заданной ситуации; ➤ выдвижение новых целей деятельности за счет более глубокого овладения примером, ведущее к новому видению ситуации и объясняющее появление неожиданных на первый взгляд идей и решений. <p>1) Для поведения одаренного ребенка характерно новаторство как выход за пределы требований выполняемой деятельности.</p> <p>2) Сформированность качественно своеобразного индивидуального стиля деятельности, выражающегося в склонности «все делать по-своему»</p> <p>3) Особый тип организации двигательных знаний одаренного ребенка: высокая структурированность; способность видеть изучаемый технический прием в системе разнообразных связей; склонность отыскивать и формулировать общие алгоритмы построения двигательного действия. Ребенок с развитой спортивной одаренностью сразу схватывает и усваивает информацию об игровой ситуации и отдельных движениях, требует информацию о способах действия и условиях их использования, откликается на метафоры как способ обработки информации.</p> <p>Проектирование ИОМ обучающихся (по необходимости) и создание модуля для работы с одаренными детьми по данной программе.</p>
Уровень сложности содержания	ознакомительный

1.2 Цели и задачи программы. Планируемые результаты.

<p>Цели и задачи программы, планируемые результаты</p>	<p>Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни через освоение спортивной командной игры мини-футбол.</p> <p>Задачи программы.</p> <p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе; - освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, 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; - освоение техники ударов по воротам; - закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; - освоение тактики игры. <p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей; - развитие выносливости; - развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. <p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Данная Программа направлена на достижение учащимися</p>
--	--

личностных, метапредметных, и предметных результатов.

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по мини-футболу являются следующие умения:

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и

	<p>способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ организовывать и проводить со сверстниками игры по мини-футболу и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; ➤ взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по мини-футболу; ➤ в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; ➤ находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы; ➤ выполнять технические действия мини-футбола, применять их в игровой и соревновательной деятельности; ➤ применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях. <p>Обучающиеся должны знать и иметь представление:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Об особенностях зарождения, истории мини-футбола; 2. о физических качествах и правилах их тестирования; 3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения; 4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей; 5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др. <p>Обучающиеся должны уметь:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом; 2. владеть тактико-техническими приемами мини-футбола; 3. знать основы судейства.
--	--

1.3 Рабочая программа.

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование.

Учебный план:

№ п.п.	Название темы/раздела	Общее количество часов	Из них		Формы промежуточной аттестации
			Теория	практика	
1.	Теоретические занятия	5	5	0	Устное собеседование
2.	Практические занятия	92	0	92	Зачётные соревнования внутри команды
3.	Соревнование и судейство	5	0	5	Зачётные

					соревнования внутри команды
	Итого	102 часа	5	97	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1: Теоретические знания (5 часов)

1) *Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.*

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) *Правила соревнований.*

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

3) *Инструкторская и судейская практика.*

Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.

2. Практические занятия (92 часа)

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Контрольные нормативы ОФП.

Контрольные нормативы СПФ

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и повороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты

головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особенное внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *Для вратаря:* из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.
2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.
3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.
4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.
6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов

игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

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

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

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся

партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

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

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

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

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

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

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

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

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

Тактика вратаря.

Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающегося партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение

«стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал.

Раздел 3: Соревнование и судейство (5 часов).

Практическое применение полученных навыков и знаний в условиях проведения соревнований. Опыт судейства игры.

Тематическое планирование

№ п. п.	Дата проведения	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля/промежуточной аттестации
<i>Раздел 1 . Теоретические занятия</i>					
1		1,5 (2 занятия)	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу.	Беседа, инструктивный урок, объяснение	Устный опрос
2		1,5 (2 занятия)	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	Инструктивный урок	Устный опрос
3		2	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	Урок – тренировка; Показ педагогом, выполнение упражнения вместе с партнером	Тренировка
		1,5	Контрольные нормативы: ОФП.	Беседа	Сдача нормативов
		1,5	Контрольные нормативы: СФП.	Беседа	Сдача нормативов
		1,5	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	Инструктивный урок	Тренировка
		1,5	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	Урок тренировка	Тренировка
		1,5	Упражнения для	Урок-	Тренировка

			развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	тренировка, выполнение упражнения в паре с партнёром	
		1,5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	Инструктивный урок, с показом действий педагогом	
		1,5	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.		
		1,5	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.		
		1,5	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.		
		1,5	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.		
		1,5	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.		
		1,5	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.		
		1,5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.		
		1,5	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		
		1,5	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		
		1,5	Упражнения для		

			развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.		
		1,5	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		
		1,5	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность		
		1,5	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.		
		1,5	Контрольная игра.		
		1,5	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.		
		1,5	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.		
		1,5	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.		
		1,5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.		
		1,5	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.		
		1,5	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.		
		1,5	Правила игры в футбол Передачи мяча в движении.		
		1,5	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.		

		1,5	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.		
		1,5	Контрольная игра.		
		1,5	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.		
		1,5	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой.		
		1,5	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		
		1,5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		
		1,5	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.		
		1,5	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.		
		1,5	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.		
		1,5	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.		
		1,5	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.		
		1,5	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).		
		1,5	Упражнения со скакалкой, на гимнастических		

			снарядах. Финты (обманные действия).		
		1,5	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).		
		1,5	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.		
		1,5	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.		
		1,5	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.		
		1,5	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.		
		1,5	Упражнения в висах и упорах. Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения для развития умения «видеть поле». Техника игры вратаря.		
		1,5	Контрольная игра.		
		1,5	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.		
		1,5	Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.		
		1,5	Эстафетный бег. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.		
		1,5	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.		

			Тактика вратаря.		
		1,5	Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.		
			Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.		
			Тактика нападения: Командные действия. Тактика вратаря		
			Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.		
			Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.		
			Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.		
			Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.		
			Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.		
			Правила игры в футбол. Тактика защиты: командные действия.		
			Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.		
			Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.		
			Учебно-тренировочная игра с заданиями.		

2. Комплекс организационно-педагогических условий.

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34
Первое полугодие	01.09.2022-31.12.2022 (17 учебных недель)
Каникулы	01.01.2022 -09.01.2022
Второе полугодие	10.01.2022 – 31.05.2022 (17 учебных недель)
Каникулы	28.02.2022-09.10.2022; календарные выходные дни: 1-2.05.2022; 9-10.05.2022

Формы текущего контроля/ промежуточной аттестации

Основной показатель работы кружка по футболу – выполнение в конце года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям, результаты участия в которых также станут показателем работы секции.

Сроки и периодичность проведения текущего контроля: регулярно в рамках учебных занятий.

Определение сроков и периодичности промежуточной аттестации: по итогам практических занятий (2 и 3 раздел данной Программы - Соревнования и Судейство)

Перечень возможных форм текущего контроля: Зачётные соревнования внутри команды.

Материально-техническое обеспечение программы:

- наличие футбольного поля и спортивного зала, размеры 12x24.
- стойки для обводки мячей - 10 штук
- стойки для подвески мячей- 2 штуки
- переносные мишени- 2 штуки
- переносные ворота
- маты гимнастические
- скакалки-15 штук
- мячи набивные
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь)

Информационное обеспечение

- Методика организаций занятий по мини-футболу - https://docviewer.yandex.ru/view/37607487/?*
- Обучение игре в мини-футбол [Электронный ресурс]: учеб. пособие АлтГУ; сост: Е.В. Романова, [и др.]. – Электрон. текст. дан. (1,7 Мб). – Барнаул: ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет», 2019- <https://docviewer.yandex.ru/view/37607487/?>
- Губа В. П. Теория и методика мини-футбола (футзала) / В. П. Губа — «Спорт», 2016
- https://www.youtube.com/playlist?list=PLtcs_co6mZqtEI1xw57RKO2OiBCL64CgG - В этом плейлисте все азы футбола начиная от главных ошибок которые допускают начинающие футболисты и до того как же справиться с волнением в футболе.
- <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/bestfootballall/2877974.html> - Как играть в футбол – правила игры в футбол для начинающих простым языком.
- <https://ru.wikihow.com> – Как хорошо играть в футбол: Советы для начинающих.

Кадровое обеспечение:

Основная цель деятельности педагога, работающего по данной программе: Организация деятельности обучающихся по усвоению знаний, формированию умений и

компетенций; удовлетворения потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укреплении здоровья, организации свободного времени, профессиональной ориентации; обеспечение достижения обучающимися результатов освоения дополнительной общеобразовательной программы.

Главная трудовая функция:

- Организация деятельности учащихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы
- Организация досуговой деятельности учащихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы
- Обеспечение взаимодействия с родителями (законными представителями) учащихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания
- Педагогический контроль и оценка освоения дополнительной общеобразовательной программы
- Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы.
- Организация и проведение массовых досуговых мероприятий.

Требования к образованию: Высшее образование либо среднее профессиональное образование в *рамках физкультурно-спортивной направленности*. Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации. При привлечении к работе с несовершеннолетними в качестве руководителя соревнований с обучающимися - прохождение инструктажа по обеспечению безопасности жизнедеятельности.

Методические материалы:

Во время практических занятий применяются *разнообразные методы* ведения тренировки: репродуктивный, поточный, игровой и соревновательный.

Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.

Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.

Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Формы организации занятий: урок-тренировка, урок-соревнование, контрольный урок, инструктивный урок.

Педагогические технологии: индивидуализация обучения, групповое обучение, взаимообучение, коммуникативная технология обучения, здоровьесбережения.

Дидактические материалы.

Содержание и методика контрольных испытаний

ОФП

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5x6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3x10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и

предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

СФП

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от

стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Оценочные материалы:

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст
		12-17 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	-
	Бег 100м, сек	14,3 – 14,8

Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	-
	Бег 2000 м, мин/сек	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, раз	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10-12	13-17	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

Список литературы

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2002
2. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
3. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
4. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.

Приложения.

Условия выполнения упражнений ОФП:

- 1 Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.
- 2 Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.
- 3 Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.
- 4 Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
- 5 Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 14 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
- 6 Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
- 7 Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.
- 8 Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся в кружке

