

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ
«Гимназия №100 г. Челябинска»
Н.А. Зайцева
Приказ № 01-02/80-19 от 01.09.2016



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»**
срок реализации программы 2 года
возрастная категория учащихся 11-13 лет

Составитель:
Писарев Константин Владимирович,
учитель физической культуры

Рецензент:
Чистякова С.В.,
к.п.н., доцент кафедры Управления ЮУрГУ

Пояснительная записка

Программа физического воспитания учащихся гимназии по мини-футболу разработана в соответствии:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Программа физического воспитания учащихся гимназии по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Наполняемость групп – 12-15 человек. Она обусловлена тем, что занятия носят как индивидуальный, так и групповой характер. При этом неизбежными являются занятия в смешанной группе, предполагающей разную степень интеллектуальной и физической подготовки учеников.

Наша гимназия стремится к укреплению здоровья обучающихся, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности. Программа «Мини-футбол» - является модифицированной. Рассчитана на 2 года обучения. Возраст учащихся 11-13 лет. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 36 недель.

Цели и задачи

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;

4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

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

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	50	10	40
4.	Тактическая подготовка	42	12	30
5.	Общая физическая подготовка	14	4	10
6.	Специальная физическая подготовка	20	4	10
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	ИТОГО:	144	38	106

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1	1	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	40	10	26
4.	Тактическая подготовка	52	12	36
5.	Общая физическая подготовка	24	4	20
6.	Специальная физическая подготовка	10	4	6
7.	Игровая подготовка	10	2	8
8.	Инструкторская и судейская практика	6	4	2
9.	Соревнования	4	-	4
10.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	4	-	4
	ИТОГО:	144	38	106

Содержание дополнительной образовательной программы

1. Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.

Теоретические занятия. Изучение теоретического материала программы проводится в начале занятий в форме 5-10 минутных бесед, согласно плану.

2. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Практические занятия. Проведение инструктажа по ТБ. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

3. Техническая подготовка.

Практические занятия.

Техника передвижения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево).

Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановка во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги).

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

Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

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

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

сопротивлением. Удары на точность.

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

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

Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру находящемуся сзади;

Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад,

– неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». 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 ногой в выпаде.

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря ,

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахам и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

4. Тактическая подготовка.

Практические занятия.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно

занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные технические приёмы, 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, 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. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды.

Организация обороны по принципу персональной и комбинированной

защиты.

Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

5. Общая физическая подготовка.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны.

Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекачивания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и

между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

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

Упражнение в висах и упорах. Из вися хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

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

6. Специальная физическая подготовка.

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

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега

толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

7. Игровая подготовка.

Практические занятия. Подвижные игры. Спортивные игры: баскетбол, гандбол, волейбол.

8. Инструкторская и судейская практика.

Практические занятия. Инструкторская практика проводится не только в отведенное учебным планом время, но и в процессе учебных тренировочных занятий. Задача инструкторской практики - научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

9. Соревнования.

Проводятся согласно календарного плана спортивных мероприятий. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

10. Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

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 (рис. 1). 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. Завершается

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.

Специальная подготовленность

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» (рис. 1). 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.

2. Практические занятия;
3. Презентация;
4. Сдача нормативов;
5. Подвижные игры;
6. Соревнования;
7. Товарищеские встречи.

Техническое оснащение.

Спорт зал

1. Тренажеры
2. Мячи
3. Скакалки

Формы подведения итогов.

1. Сдача нормативов;
2. Соревнования.

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление	1

		уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	2
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.		Подвижные игры.	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2
18.		Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	1
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	1
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	1
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1

29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	1
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	1
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	1
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	1
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	1
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	1
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50.		Товарищеская игра .	2
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	1
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	1
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1

59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1
65.		Прием мяча различными частями тела.	2
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
68.		Двусторонняя учебная игра.	2
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
73.		Двусторонняя учебная игра.	2
74.		Двусторонняя учебная игра.	2
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
Итого			144

«
Календарно-тематическое планирование
(2 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
---	------	--------------	------------------

1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	1
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестицам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	1
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	1
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	1
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	1
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
14.		Товарищеская игра	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	1
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы.	1
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	1
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2
20.		Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	1
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	1
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	1
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2
25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.		Товарищеская игра	2
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	1
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней	1

		стороной стопы.	
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	1
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	1
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
36.		Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	1
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	1
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	1
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.		Товарищеская игра	2
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	1
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	1
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	1
50.		Товарищеская игра	2
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	1
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	1
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	1
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	1
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	1
57.		Товарищеская игра	2
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три	1

		колонны.	
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	1
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	1
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	1
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65.		Товарищеская игра.	1
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
68.		Двусторонняя учебная игра.	2
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	1
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	2
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
72.		Товарищеская игра	1
73.		Двусторонняя учебная игра.	2
74.		Двусторонняя учебная игра.	2
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	2
Итого			144

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	ПОЛ	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полета в цель, число попаданий	М	Д	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3