

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Общеобразовательная школа № 14»  
(МБОУ ОШ № 14)**

---

184511, Мурманская обл., г. Мончегорск, ул. Комсомольская, д. 24, тел./факс 8(81536) 7-24-05, e-mail:school14@edumonch.ru

ОКПО 36697324, ОГРН 1025100655216, ИНН/КПП 5107110333/510701001

Приложение  
к основной образовательной программе основного  
общего образования,  
утверждённой приказом от «27» марта 2017г. № 57  
(в редакции приказов от 31.08.18г. № 144;  
от 30.08.2019г. № 185-ОД; от 11.06.2020г. № 98-  
ОД)

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Мини - футбол»  
5-7 класс**

**г. Мончегорск**

## **I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Данная программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

### **Личностные результаты:**

- положительное отношение школьников к занятиям двигательной деятельностью, накопление необходимых знаний, а также умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве;

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям;

- соблюдать технику безопасности на уроке, в школе, вне школы;

- желание поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, а различных изменяющихся внешних условий;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические качества при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

### **Метапредметные результаты:**

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактика вредных привычек и (отклоняющегося) поведения;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

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.

Учащиеся должны уметь:

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

Срок реализации программы: 3 года.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

**Форма организации курса внеурочной деятельности:** секция.

### **1. Теоретические знания**

- 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) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) 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.

## **2. Практические занятия**

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.**

*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 полюбороты, 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 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40 м 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 особое 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 ногами 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 открывающемуся 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 программный материал.

### **Контрольные упражнения по общей физической подготовке.**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
<b>Скоростные</b>	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4	-
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
<b>Координационные</b>	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
<b>Скоростно-силовые</b>	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
<b>Выносливость</b>	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-

	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
<b>Силовые</b>	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

**Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.**

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		8-11	12-15	
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	1 год	2год	3год
		10-12	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

Содержание занятий	Период		
	1-й год	2-й год	3-й год
<b>1. Теоретические занятия. Всего часов.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Вводное занятие. __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.	1	1	1
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности.	1	1	1
Правила соревнований по волейболу.	1	1	1
<b>2. Практические занятия. Всего часов.</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>
Общая физическая подготовка.	15	14	10
Специальная физическая	5	6	8

подготовка.			
Техническая и тактическая подготовка.	5	5	7
<b>3. Соревнования и судейство. Всего часов.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
Выполнение контрольных нормативов.	1	1	1
Контрольные игры и соревнования.	1	1	1
Инструкторская и судейская практика.	1	1	1
<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>

### III. Тематическое планирование.

#### 1 год

№ п/п	Тема	Содержание	Форма контроля
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. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Техника безопасности.	Инструктаж
2.	Правила соревнований по мини - футболу	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	Выполнение упражнений
3.	Инструкторская и судейская практика.	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	Выполнение упражнений
4.	Контрольные нормативы: ОФП, СФП		Сдача нормативов
5.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук	Упражнения для развития выносливости Остановки мяча.	Выполнение упражнений
6.	Упражнения для развития мышц ног и таза	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	Выполнение упражнений
7.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	Выполнение упражнений
8.	Упражнения для мышц шеи и туловища	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с	Выполнение упражнений

		обводкой.	
9.	Упражнения с набивными мячами	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	Выполнение упражнений
10.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах	Упражнения для развития ловкости Удары по мячу ногой.	Выполнение упражнений
11.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции	Удары по мячу ногой после выполнения технических действий	Выполнение упражнений
12.	Упражнения для развития быстроты.	Упражнения для развития быстроты. Бег с препятствиями. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	Выполнение упражнений
13.	Упражнения для развития выносливости.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
14.	Упражнения в висах и упорах.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
15.	Упражнения для развития силовых качеств.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
16.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Передачи в парах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений
17.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Передачи в парах, тройках. Эстафетный бег, эстафеты с предметами	Эстафетный бег
18.	Акробатические упражнения.	Передачи мяча в движении. Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
19.	Правила игры в мини-футбол.	Передачи мяча в движении. Инструкторская и судейская практика.	Инструктаж
20.	Упражнения для развития гибкости.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Игра с заданиями
21.	Контрольная игра.		Соблюдение правил и техники
22.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	Удары по мячу головой.	Игра с заданиями
23.	Упражнения для развития выносливости, для развития мышц ног и таза.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	Выполнение упражнений
24.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для развития мышц брюшного пресса.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	Выполнение упражнений

25.	Упражнения для развития быстроты.	Отбор мяча.	Выполнение упражнений
26.	Упражнения с набивными мячами.	Отбор мяча.	Выполнение упражнений
27.	Упражнения для развития силовых качеств.	Финты (обманные действия).	Выполнение упражнений
28.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	Финты (обманные действия).	Выполнение упражнений
29.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции	Вбрасывание из-за боковой линии.	Выполнение упражнений
30.	Бег с препятствиями.	Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	Кросс
31.	Упражнения в висах и упорах.	Техника игра вратаря.	Выполнение упражнений
32.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами.	Тактика нападения: индивидуальные действия с Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. мячом. Тактика вратаря.	Выполнение упражнений
33.	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.		Сдача контрольных нормативов
34.	Контрольная игра.		Контрольная игра.

## 2 год

№ п/п	Тема	Содержание	Форма контроля
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. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Техника безопасности.	Инструктаж
2.	Правила соревнований по мини-футболу.	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	Выполнение упражнений
3.	Инструкторская и судейская практика.	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	Выполнение упражнений

4.	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.		Сдача нормативов
5.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук, развития выносливости.	Остановки мяча.	Выполнение упражнений
6.	Упражнения для развития мышц ног и таза, развития скоростно-силовых качеств.	Ведение мяча.	Выполнение упражнений
7.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	Ведение мяча.	Выполнение упражнений
8.	Упражнения для развития быстроты.	Ведение мяча с обводкой.	Выполнение упражнений
9.	Упражнения для мышц шеи и туловища, развития гибкости.	Ведение мяча с обводкой.	Выполнение упражнений
10.	Упражнения для развития силовых качеств с набивными мячами.	Удары по мячу ногой.	Выполнение упражнений
11.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	Удары по мячу ногой.	Выполнение упражнений
12.	Упражнения для развития ловкости.	Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	Выполнение упражнений
13.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	Выполнение упражнений
14.	Упражнения для развития быстроты.	Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	Выполнение упражнений
15.	Упражнения для развития выносливости.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
16.	Упражнения в висах и упорах.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
17.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Передачи в парах.	Выполнение упражнений
18.	Эстафетный бег, эстафеты с предметами.	Передачи в парах, тройках.	Выполнение упражнений
19.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Передачи в парах, тройках.	Выполнение упражнений
20.	Акробатические упражнения.	Передачи мяча в движении. Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
21.	Правила игры в мини - футбол.	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	Выполнение упражнений
22.	Упражнения для развития	Учебно-тренировочная	Выполнение упражнений

	гибкости.	игра с заданиями.	
23.	Упражнения для развития мышц ног и таза.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	Выполнение упражнений
24.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	Выполнение упражнений
25.	Контрольная игра.		Контрольная игра.
26.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	Выполнение упражнений
27.	Упражнения для развития быстроты.	Отбор мяча.	Выполнение упражнений
28.	Упражнения для развития силовых качеств с набивными мячами.	Отбор мяча.	Выполнение упражнений
29.	Упражнения.	Финты (обманные действия).	Выполнение упражнений
30.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	Финты (обманные действия).	Выполнение упражнений
31.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	Вбрасывание из-за боковой линии.	Выполнение упражнений
32.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	Выполнение упражнений
33.	Контрольные нормативы: СФП,ОФП.		Сдача контрольных нормативов
34.	Контрольная игра.		Контрольная игра.

### 3 год

№ п/п	Тема	Содержание	Форма контроля
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. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Техника безопасности.	Инструктаж
2.	Правила соревнований по мини-футболу.	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты,	Выполнение упражнений

		остановки).	
3.	Инструкторская и судейская практика.	Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	Выполнение упражнений
4.	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.		Сдача нормативов
5.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	Упражнения для развития выносливости Остановки мяча.	Выполнение упражнений
6.	Упражнения для развития мышц ног и таза.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	Выполнение упражнений
7.	Упражнения для развития мышц брюшного пресса.	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	Выполнение упражнений
8.	Упражнения для мышц шеи и туловища.	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	Выполнение упражнений
9.	Упражнения с набивными мячами.	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	Выполнение упражнений
10.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	Упражнения для развития ловкости Удары по мячу ногой.	Выполнение упражнений
11.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	Выполнение упражнений
12.	Упражнения для развития быстроты.	Бег с препятствиями. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	Выполнение упражнений
13.	Упражнения для развития выносливости.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
14.	Упражнения в висах и упорах.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
15.	Упражнения для развития силовых качеств.	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	Выполнение упражнений
16.	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».	Передачи в парах. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Выполнение упражнений
17.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	Передачи в парах, тройках. Эстафетный бег, эстафеты с предметами.	Выполнение упражнений

18.	Акробатические упражнения.	Передачи мяча в движении. Упражнения для развития ловкости.	Выполнение упражнений
19.	Правила игры в мини-футбол.	Передачи мяча в движении. Инструкторская и судейская практика.	Выполнение упражнений
20.	Упражнения для развития гибкости.	Учебно-тренировочная игра с заданиями.	Выполнение упражнений
21.	Контрольная игра.		Контрольная игра.
22.	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук.	Удары по мячу головой.	Выполнение упражнений
23.	Упражнения для развития выносливости, для развития мышц ног и таза.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	Выполнение упражнений
24.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств для развития мышц брюшного пресса.	Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	Выполнение упражнений
25.	Упражнения для развития быстроты.	Отбор мяча.	Контрольная игра.
26.	Упражнения с набивными мячами.	Отбор мяча.	Выполнение упражнений
27.	Упражнения для развития силовых качеств.	Финты (обманные действия).	Выполнение упражнений
28.	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах.	Финты (обманные действия).	Выполнение упражнений
29.	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции.	Вбрасывание из-за боковой линии.	Выполнение упражнений
30.	Бег с препятствиями.	Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	Выполнение упражнений
31.	Упражнения в висах и упорах.	Техника игра вратаря.	Выполнение упражнений
32.	Тактика нападения.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря, мячом. Тактика вратаря.	Выполнение упражнений
33.	Контрольные нормативы: ОФП, СФП.		Сдача контрольных нормативов
34.	Контрольная игра.		Контрольная игра.