

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2
ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

Программа принята
на педагогическом совете
Протокол № 1
от 30.08. 2018 г.

Утверждена

Приказом № 103 от 30.08. 2018г.

Директор ГБОУ СОШ №2

Е.В.Поздняков



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Футбол»

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики : тренер-преподаватель
Шапилов Игорь Сергеевич;
Лычкин Вячеслав Степанович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Кожаный мяч» относится к *физкультурно-спортивной направленности*.

По уровню освоения программа является двухуровневой: общекультурной и базовой.

Актуальность программы. Реализация в местных условиях одного из приоритетных направлений политики государства: пропаганда занятий физкультурой и оздоровление нации.

Футбол в городе Санкт-Петербург - это значимое социальное явление. Особенно радует, что в последние годы у подрастающего поколения вновь ощущается большой интерес к этому виду спорта. Тысячи мальчишек стремятся в футбольные секции. Одно из главных направлений деятельности – это массовое привлечение молодого поколения к здоровому образу жизни, отвлечение их от криминальной уличной жизни и наркотиков. Для этого ведется большая агитационно-пропагандистская работа не только с детьми, но и с родителями и педагогами средних школ. Программа по мини-футболу рассчитана в первую очередь на положительный социальный эффект, который достигается в результате популяризации детско-юношеского футбола на территории города Санкт-Петербург. Программа предусматривает содействие гармоничному развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья обучающихся, привития потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями и спортом, подготовку обучающихся к участию в районных, городских, межрегиональных соревнованиях среди школьников.

Ведущими ценностными приоритетами программы являются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

Отличительная особенность программы от других заключается в том, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития учащихся. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Поэтому занятие в секции мини-футбола содействуют как физическому, так и нравственному развитию детей и подростков. Занятие футболом дают возможность постоянно развивать и совершенствовать работу мышечного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной системы, повышать общую тренированность юного

спортсмена. Командный характер игры и высокий технико-тактический уровень современного футбола предъявляет повышенные требования ко всем сторонам психики воспитанников секции. Футбол воспитывает не только силу, быстроту, ловкость, но и мужество, волю к победе, чувство коллективизма.

Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

Адресат программы.

По программе «Кожаный мяч» на первом году обучения могут заниматься дети без предварительного отбора по физическим способностям и техническим навыкам. Ко второму году обучения складывается спортивный коллектив, команда и дополнительный набор на втором и третьем году осуществляется по сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке, а так же по собеседованию, написание теста на коммуникативные навыки, который включает в себя следующие критерии:

- может ли ребёнок гибко реагировать на изменение действий участников группы и уступать коллективному решению при выполнении командных заданий, позитивно реагировать на критику.
- Контрольные нормативы по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, подтягивание, жим лежа, бег на выносливость 1000 м. (без учета времени).
- Контрольные испытания по технической подготовке: ведение мяча восьмеркой (внешней, внутренней стороной стопы, подошвой стопы) Пас внутренней стороной стопы правой, левой ноги, остановка мяча различными частями стопы. Жонглирование мячом. Удары на точность с близкой, средней и дальней дистанции.
- у претендента не должно быть значительных ограничений по состоянию здоровья и сильных физических нарушений не позволяющих заниматься мини-футболом, он должен быть допущен врачом по состоянию здоровья исправляться с полученными объемами физической нагрузки.
- у него должна быть выражена мотивация к занятиям по физической культуре, спортом и мини-футболом.

Цель программы

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья занимающихся через занятия мини-футболом.

Задачи программы

Обучающие

- изучение теоретических сведений о мини-футболе;
- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.
- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой.

Развивающие задачи

- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом.

Воспитательные задачи

- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Условия реализации программы

Общекультурный уровень начальной подготовки (НП)

На этом этапе зачисляются учащиеся общеобразовательных школ желающие заниматься футболом и имеющие допуск врача. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники футбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на базовый уровень учебно-тренировочный этап подготовки.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной

работы. Принимаются все желающие дети от 7 до 18 лет. Набор и формирование групп осуществляется без вступительных испытаний. Может проводиться дополнительный набор на 1, 2 и 3 года обучения по результатам сдачи контрольных нормативов и допущенные по состоянию здоровья врачом.

Срок реализации программы - 3 года.

Этап подготовки	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (минимальная- чел.)	Количество часов в неделю	Количество часов в год
Общекультурный уровень начальной подготовки	Первый год	15	4	144 часов
Базовый уровень учебно-тренировочный этап подготовки.	Второй год	12	4	144 часов
	Третий год	12	4	144 часов

Для реализации программы «Кожаный мяч» требуется следующее **материально-техническое обеспечение:**

№	Оборудование	Примечания
1	Большой спортивный зал 12x24 м.	1
2	спортивные площадки (стадион), футбольное поле с разметкой	1
3	ворота (футзальные, хоккейные и стандартные)	2
4	Мячи для футзала, мини-футбол (4) размер	18 шт.
5	Мячи для футбола (5) размер	15 шт.
6	Стойки	18 шт.
7	Фишки, конусы	30 штуки
8	манишки разного цвета	2-3 комплекта по 7 шт. в каждом
9	Х/б форма разного цвета (шорты, футболка, носки, щитки, гетры)	2 комплекта формы по 15шт. в каждом
10	Гимнастический мат	18шт.
11	Гимнастическая скамья	6шт.
12	Скакалка	25 шт.
13	Гантели вес: 1 кг, 1.5 кг, 2 кг, 3 кг	12 пар каждого вида
14	Гантели с креплением для ног: 200-500 грам.	12 пар каждого вида
15	Ручной мяч вес: 1 кг, 2 кг, 3 кг, 5 кг	10 шт. каждого вида

Планируемые результаты:

Предметные:

- изучить историю развития Советского, Российского, мирового футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- применять гигиенические знания, навыки закаливания, техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях мини-футболом;
- знать об основах здорового образа жизни, здорового питания и распорядке дня спортсмена-футболиста;
- знать и применять правила игры в футбол, мини-футбол, владеть судейской практикой;
- знать культуру спортсмена, поведения на поле во время игры, выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь использовать технические приёмы при игре в пас, обработке и ударе по мячу;
- применять тактические приёмы взаимодействия с игроками в командных построениях на поле;
- выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке;
- знать общепринятые спортивные и футбольные термины, понятия «футбол» как вид спорта, как социальное явление общественной жизни;
- применять в учебно-тренировочном процессе, на соревнованиях спортивную экипировку футболиста, необходимый спортивный инвентарь и оборудование;
- иметь представление об особенностях развития футбола и спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Метапредметные:

- ориентироваться на выделенные педагогом основные положения при освоении нового учебного материала, умение оценивать правильность выполнения задания и корректировать после выявления ошибок;
- оценивать степень освоения нового материала, умение слушать и воспринимать суждения других, формулировать собственное мнение.
- уметь применять приобретённые навыки правильного взаимодействия и коммуникации в социальной среде;
- учиться совместно с педагогом и другими учащимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- развивать внимание, уметь оценивать правильность выполнения действия; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.
- использовать имеющиеся знания и опыт, уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- уметь активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- уметь применять физические, технические навыки и умения, широко использовать технико-тактические возможности во время проведения занятий, контрольных игр и соревнований;
- уметь контролировать, сдерживать эмоции на поле во время игры, вместе с командой соперничать, объяснять причины поступков, действий команд, игроков на поле и своё к ним отношение;
- представлять занятия мини-футболом как средство укрепления и сохранения здоровья, физического развития, технической и специальной подготовки спортсмена.

Личностные:

- применять навыки общения и коллективного взаимодействия;
- выработать правильное отношение к конструктивной критике и позитивное отношение к спортивным достижениям в коллективе;
- проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности, формирование мотивации к учению;
- осознание трудностей и стремление к их преодолению;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;
- уметь формулировать несложные выводы, оформлять монологическое высказывание;
- уметь слушать в соответствии с целевой установкой;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж по Т\Б
2	Физическая культура и спорт в России. Гигиена спортсмена. Правила игры в мини - футбол	10	10		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	29	4	25	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	50	8	42	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини - футбол	43	10	33	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	8	1	7	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	2		2	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		144	34	110	

Учебный план 2-го года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж поТ\Б
2	Физическая культура и спорт в России.	7	7		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	49	1	48	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	44	1	43	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини – футбол.	28	5	23	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	10	1	9	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		144	17	127	

Учебный план 3-его года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Инструктаж поТБ
2	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини - футбола в России.	7	7		Беседа, рассказ, тесты
3	Общая и специальная физическая подготовка.	49	1	48	Сдача нормативов по физической подготовке
4	Техника игры в мини - футбол.	44	1	43	Показ презентации, Игра, Сдача нормативов по технической подготовке
5	Тактика игры в мини – футбол.	28	5	23	Показ презентации, Игра, тактический разбор игры
6	Участие в соревнованиях по мини - футболу.	10	1	9	Анализ игры команды и отдельно каждого игрока
7	Итоговое занятие	4	1	3	Итоговое занятие в виде игры, соревнований
ИТОГО		144	17	127	

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ

Рабочая программа 1-го года обучения

Задачи программы первого года обучения

Обучающие

- обучение навыкам взаимодействия при выполнении упражнений, заданий в паре, в малой группе и командной игровой деятельности;
- обучение основам безопасного движения и перемещения на игровом поле, в зале; основной игровой стойки, видам взаимодействия с партнерами, смена мест, открывание, за бегание в свободную зону;
- обучение основам правильного паса, остановки, удара внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам и постановки удара на силу, на точность серединой подъема стопы.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей учащихся, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формировать навыки общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом;
- отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

Календарно - тематическое планирование 1-ый год обучения

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Вводное занятие. Инструкция по Т.Б. Физическая культура и развитие футбола в России. Разучивание удара внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам. Игра в квадрат.	2		
2	ОФП и СФП. Упражнения на развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Разучивание смены бега спиной вперед на бег лицом вперед и наоборот. Защитная стойка. Игра лучший пенальтист.	2		
3	Сдача нормативов по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Двухсторонняя игра.	2		
4	Соревнование по футболу среди ШСК Василеостровского района	2		
5	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей подошвой. Разучивание удара внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
6	Обучения техники игры вратаря. Технические приемы полевых игроков. Отработка групповых действий с мячом и без мяча в защите и нападении. Двухсторонняя игра.	2		
7	ОФП и СФП. Упр-я на развития скоростных, координационных, силовых качеств. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом. Игра в футбол сидя.	2		
8	ОФП и СФП. Разучивание приема (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Обучение удару внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
9	Обучение приему (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Разучивание удара серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра в квадрат.	2		
10	Обучение правилам игры в футбол. Жесты судьи, временной хронометраж. Игра ведение мяча в круге.	2		
11	Разучивание техники игры вратаря. Перемещение в воротах, стойка вратаря. Выходы: 2x1; 3x2; 1x1. Двухсторонняя игра.	2		
12	Соревнование по футболу среди ШСК Василеостровского района	2		
13	Обучения приему (остановка) опускающихся мячей подошвой. Разучивание удара носком по неподвижным и катящимся мячам Игра в квадрат. Игра в футбол сидя.	2		

14	Разучивание приема (остановка) опускающихся мячей серединой подъема. Обучение удару «Откидка» мяча подошвой. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
15	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы. Разучивание удара внутренней частью подъема. Двухсторонняя игра.	2		
16	Разучивание тактики игры в атаке. Открывание. Отвлечение соперников. Игра в квадрат.	2		
17	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Маневрирование. Двухсторонняя игра.	2		
18	Обучения индивидуальным действиям в атаке. Ведение и обводка. Отработка техники игры вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп. Игра на удержания мяч	2		
19	Товарищеский матч	2		
20	Разбор прошедшей игры. Анализ игры каждого игрока, положительные и отрицательные действия. ОФП и СФП. упражнения на развития координации, быстроты, ловкости. Занятие в тренажерном зале. Игра в квадрат.	2		
21	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
22	Гигиенические знания и навыки закаливания. Отработка групповых и индивидуальных действий в защите и нападении. Быстрый переход из обороны в атаку. Двухсторонняя игра.	2		
23	ОФП и СФП. Обучения приема (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы. Разучивание удара внешней частью подъема Игра на удержания мяча.	2		
24	Обучения приема (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Разучивание удара бросок стопой Игра в футбол сидя. Игра в гандбол.	2		
25	Отработка передач в парах. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. ОФП и СФП. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
26	Разучивание комбинации «Стенка». ОФП и СФП. Техника игры вратаря: ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
27	Обучение прием (остановка) опускающихся мячей бедром. Разучивание удара с лёта внутренней стороной стопы. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		
28	Правила игры футбол (судейская практика). Олимпийские игры и спорт в России. Игра в квадрат. Игра на удержания мяча. Двухсторонняя игра.	2		
29	Разучивание ведения мяча внутренней стороной стопы.	2		

	Обучение удару с лёта серединой подъема. Игра на удержания мяча.			
30	Разучивание ведения мяча внутренней частью подъема. Обучение удару с лёта внутренней частью подъема. Игра ведение мяча в круге.	2		
31	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в обороне. Опека соперника без мяча Игра в футбол сидя. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку.	2		
32	Сдача нормативов по физической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Игра в квадрат. Отработка выходов: 2x1; 3x2; 3x3. Двухсторонняя игра.	2		
33	ОФП и СФП. Обучение ведения мяча носком. Игра на удержания мяча. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
34	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в обороне. (командные действия) Персональная оборона. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
35	Товарищеский матч	2		
36	Инструктаж по ТБ. ОФП и СФП. (занятие в тренажерном зале) Обучение ведения мяча серединой подъема. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра «Лучший пенальтист».	2		
37	Разучивание ведения мяча внешней частью подъема. Игра в футбол сидя. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
38	ОФП и СФП. Зонная оборона. Разучивание тактики игры в обороне. (Командные действия) Игра в квадрат, двухсторонняя игра	2		
39	Обучения техники игры вратаря. Вбрасывание мяча сбоку с места. Отработка стандартных положений: штрафные, угловые удары. Игра на удержание мяча.	2		
40	ОФП и СФП. Разучивание ведения мяча подошвой Игра в квадрат, двухсторонняя игра.	2		
41	Разучивание тактики игры в атаке. (Групповые действия) Комбинация «Смена мест». Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра в гандбол.	2		
42	Разучивание техники игры вратаря. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места. Игра в гандбол. Двухсторонняя игра.	2		
43	Разучивание ведения мяча различными способами с изменением направления, скорости. Игра ведение мяча в круге. Двухсторонняя игра.	2		
44	ОФП и СФП. Обучение удару с лёта внешней частью подъема. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
45	Обучения техники игры вратаря. Вбрасывание («выкатывание») мяча снизу. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	2		
46	Турнир на кубок ОДОД по футболу.	2		
47	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке. (Групповые действия). Комбинации при введении мяча	2		

	из-за боковой линии. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку. Двухсторонняя игра.			
48	Разучивание ведения мяча различными способами, шагообразно, меняя бьющую ногу. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
49	ОФП и СФП. Занятие в тренажерном зале. Разучивание тактики игры в обороне. Опекать соперника с мячом. Игра в футбол сидя. Игра на удержание мяча.	2		
50	ОФП и СФП. Разучивание обманных движений без мяча. Отработка контратак с быстрым переходом из обороны в атаку. Игра гандбол. Икра в квадрат.	2		
51	Правила игры мини-футбол (судейская практика). Физическая культура и спорт в России. Игра на удержание мяча. Двухсторонняя игра.	2		
52	ОФП и СФП. Разучивание финта «Остановка мяча подошвой». Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
53	ОФП и СФП. Обучения техники игры вратаря. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Отработка индивидуальных действий с мячом и без мяча в защите. Игра в футбол сидя.	2		
54	Разучивание удара серединой лба из опорного положения. Отработка ударов при розыгрыше угловых, штрафных ударов. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	2		
55	ОФП и СФП. Занятие в тренажерном зале. Разучивание тактики игры в обороне (групповые действия). Подстраховка. Игра на удержание мяча. Двухсторонняя игра.	2		
56	Разучивание позиционного нападения с центральным игроком с использованием расстановки игроков 3+1. Наиграние различных комбинаций в быстрой атаке. Товарищеский матч с СОШ № 72	2		
57	ОФП и СФП. Обучения тактики игры вратаря. Выбор места в воротах. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
58	Разучивание комбинации при введении мяча в игру с центра игрового поля. Отработка индивидуальных действий с мячом и без мяча в нападении. Игра на удержание мяча. Двухсторонняя игра.	2		
59	Комплексное выполнение (сочетание) различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом. Игра в квадрат. Игра по схеме ромб. Двухсторонняя игра.	2		
60	Турнир на кубок ОДОД футболу.	2		
61	Обучения тактике игры вратаря. Введение мяча в игру. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
62	Здоровый образ жизни, гигиена спортсмена и его распорядок дня. ОФП и СФП. Упр-я на разв-я прыжковой выносливости, координации, быстроты реакции. Игра в квадрат, Игра на удержание мяча.	2		

	Отработка быстрого перехода из обороны в атаку.			
63	ОФП и СФП. Занятие в тренажерном зале. Разучивание тактики игры в обороне (групповые действия). Разбор игроков команды соперников. Игра Завоеватели. Двухсторонняя игра.	2		
64	ОФП и СФП. Разучивание техники отбора мяча перехватом. Игра Громилы и ловкачи. Отработка индивидуальных действий с мячом и без мяча в нападении. Игра на удержание мяча.	2		
65	Разучивание тактики игры в атаке. (Групповые действия). Комбинации при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
66	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке. (Групповые действия). Комбинации при розыгрыше угловых ударов. Игра в квадрат. Игра по схеме ромб. Двухсторонняя игра.	2		
67	ОФП и СФП. Разучивание техники отбора мяча выбиванием. Игра в футбол сидя. Игра обезвредить бомбу. Двухсторонняя игра.	2		
68	ОФП и СФП. Разучивание техники игры вратаря. Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Игра в квадрат. Отработка выходов: 2х1; 3х2; 3х3. Двухсторонняя игра.	2		
69	ОФП и СФП. Культура спортсмена, поведения на поле во время игры. Гигиена спортсмена и здоровое питание. Позиционное нападение. Товарищеский матч.	2		
70	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., бег с препятствиями 50 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Удары на точность, прием-остановка мяча и ведения мяча на технику и скорость. Двухсторонняя игра.	2		
71	ОФП и СФП. Занятие в тренажерном зале. Учебные игры. Разбор прошедших игр.	2		
72	Итоговое занятие. Итоговый турнир. Разбор прошедших игр.	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к заданиям -приложение №2. Описание игр-приложение №3.

1. Вводное занятие

- **Теория.**
- Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом.
- Сведения об истории возникновения, развития и характерных особенностях игры в футбол.
- Инвентарь и оборудование для игры в футбол.

Практика. Игра в футбол.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория. Значение физической культуры. Развитие футбола в России. Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу. Правила игры в футбол. Разбор и изучение правил игры в футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование для игры в футбол.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Личная гигиена. Общий режим дня спортсмена. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

3. Общая и специальная физическая подготовка

Теория. Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся, гигиена, самоконтроль на занятиях футболом. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Физические качества и физическая подготовка. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

Практика.

- Подвижные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом, игра. Эстафеты с набиванием мяча.
- Выполнение общеразвивающих упражнений.: подъем в сед из положения лежа, бег 60 м.
- Прыжки со скакалкой, со скакалкой двойные, в длину.
- Метание различных мячей в цель..

4. Техника игры в футбол

Теория. Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря.

Практика.

- Техника передвижения. Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).
- Удары по мячу ногой.
- Удары по мячу головой.
- Остановка мяча.
- Ведение мяча.
- Обманные движения (финты).
- Отбор мяча.
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
- Техника игры вратаря.

5. Тактика игры в футбол

Теория. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в футбол.

Практика. Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево).

Тактика нападения.

- *Индивидуальные действия без мяча.*
- *Индивидуальные действия с мячом.*
- *Групповые действия.*

Тактика защиты.

- *Индивидуальные действия.*
- *Групповые действия.*
- *Тактика вратаря.*

6. Участие в соревнованиях по футболу

Теория. Правила проведения соревнований.

Практика. Учебные и тренировочные игры. Участие в соревнованиях и турнирах различного уровня.

7. Итоговое занятие

Практика. Турниры секции.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

Предметные:

- знать историю развития футбола в Санкт-Петербурге, футбольные клубы города;
- понимать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила игры в мини - футбол;
- понимать роль капитана команды, его права и обязанности;
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини - футбол.
- владеть игровыми ситуациями на поле;
- уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам
- знать правила использования спортивного инвентаря.

Метапредметные:

- уметь слаженно взаимодействовать в паре и командных действиях на игровом поле;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию и быстрое принятие решения;

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- формирование желаний и мотивации в дальнейшем заниматься футболом;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Рабочая программа 2-го года обучения

Задачи программы второго года обучения

Обучающие

- формирование специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности детей;
- обучение приемам игры в футбол и совершенствование тактических действий;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол;
- приобщение детей к здоровому образу жизни через занятия мини-футболом.

Развивающие:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, их умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности,
- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом.

Календарно-тематическое планирование 2-го года обучения

№ п/п	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту
1	Инструкция по Т.Б. Вводное занятие на тему: Физическая культура и развитие мини-футбола в России. Организация и проведения соревнований. Игра на удержание мяча, игра в квадрат.	2		
2	Общая и специальная физическая подготовка упражнения на развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Обучения технике остановки и ведения мяча. Обманных движений на месте и при ведении мяча.	2		

3	Разучивания техники остановки, ведения мяча, отбор, обманные движения ног на месте и на скорости. Игра по схеме ромб. Техника игры вратаря: перемещения и выходы из ворот.	2		
4	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., бег с препятствиями 50 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Удары на точность, прием-остановка мяча и ведения мяча на технику и скорость. Двухсторонняя игра.	2		
5	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
6	Соревнования футболу	2		
7	Обучения тактики игры в нападении и защите (индивидуальные и групповые действия игроков с мячом и без мяча). Отработка ударов средней и дальней дистанции. Игра в квадрат. Игра в футбол сидя.	2		
8	Совершенствования техники ведения и остановки мяча, отбор мяча, точность удара. ОФП и СФП упр-я на скоростно-силовые упр-я, прыжковой выносливости. Игры по схеме ромб. Двухсторонняя игра.	2		
9	Обучение приему (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Разучивание удара серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам Игра в квадрат.	2		
10	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Муниципальный этап.	2		
11	ОФП и СФП. Разучивание приема (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Обучение удару внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
12	ОФП и СФП. Совершенствование техники приема (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Игра громилы и ловкачи. Двухсторонняя игра.	2		
13	Тактико-технические действия игроков с мячом и без мяча. Индивидуальные и групповые упражнения. Линейная защита, контратаки. Отработка ударов на точность попадания в цель. Игра с быстрым переходом из обороны в атаку.	2		
14	ОФП и СФП. Совершен-я приема (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		
15	Соревнования по мини-футболу среди	2		

16	ОФП и СФП. Совершен-ие удара внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра в футбол сидя. Игра в гандбол. Двухсторонняя игра.	2		
17	Разучивания техники удара по мячу внутренней, внешней частью стопы. Удар носком (заброс). Разучивание техники игры вратаря на выходах, перемещение в воротах, стойка вратаря.	2		
18	Совершен-ие приема (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Игра на удержания мяча. Отработка ударов на силу и точность.	2		
19	Правила игры в футбол. Судейская практика (жесты) временной хронометраж. Игра в квадрат, по схеме треугольник. Отработка ударов на точность, силу. Двухсторонняя игра.	2		
20	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей подошвой. Разучивание удара внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
21	Подготовка к соревнованиям (тактико-техническая, теоретическая) Выработка плана на игру. Двухсторонняя игра.	2		
22	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Районный этап.	2		
23	Разбор прошедшей игры. Анализ игры каждого игрока, положительные и отрицательные действия. Общая и специальная физическая подготовка упражнения на развития координации, быстроты, ловкости. Занятия в тренажерном зале. Игра в квадрат.	2		
24	Гигиенические знания и навыки закаливания. ОФП. Отработка групповых и индивидуальных действий в защите и нападении. Быстрый переход из обороны в атаку. Удары средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
25	Совершен-ие приема (остановка) катящихся мячей подошвой и удара внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Быстрый переход из обороны в атаку. Двухсторонняя игра.	2		
26	Обучения приему (остановка) опускающихся мячей подошвой. Разучивание удара носком по неподвижным и катящимся мячам Игра в квадрат. Игра в футбол сидя.	2		
27	ОФП и СФП. Разучивания приема (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении. Наигрование различных комбинаций в быстрой атаке. Двухсторонняя игра.	2		
28	Разучивание приема (остановка) опускающихся мячей серединой подъема. Обучение удару «Откидка» мяча подошвой. Отработка ударов с	2		

	малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.			
29	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Районный этап.	2		
30	Обучения индивидуальным действиям в атаке. Ведение и обводка. Отработка техники игры вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп. Игра на удержания мяч	2		
31	Совершен-ие приема (остановка) опускающихся мячей серединой подъема и удара «Откидка» мяча подошвой. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
32	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы. Разучивание удара внутренней частью подъема. Двухсторонняя игра.	2		
33	Совершен-ие приема (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы и удара внутренней частью подъема. Игра в квадрат. Игра на удержание мяча.	2		
34	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке. Открывание. Отвлечение соперников. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	2		
35	Обучение ловли мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватели.	2		
36	Турнир ОДОД по футболу	2		
37	Разбор прошедшей игры. Анализ игры каждого игрока, положительные и отрицательные действия. ОФП и СФП. упражнения на развития координации, быстроты, ловкости. Занятие в тренажерном зале. Игра в квадрат.	2		
38	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Маневрирование. Двухсторонняя игра.	2		
39	Обучение тактике игры в нападении и защите (индивиду-ые и групп-ые действия с мячом и без мяча, коллективный отбор мяча при потери. Прессинг. Игра на удержания мяча.	2		
40	Гигиенические знания и навыки закаливания. Отработка групповых и индивидуальных действий в защите и нападении. Быстрый переход из обороны в атаку. Турнир на кубок ОДОД по футболу.	2		
41	Обучение ловли полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватель.	2		
42	ОФП и СФП. Обучения приема (остановка) мячей,	2		

	катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы. Разучивание удара внешней частью подъема Игра на удержания мяча.			
43	Разучивание удара серединой лба в прыжке. Игра на удержания мяча. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
44	Обучения приема (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Разучивание удара бросок стопой Игра в футбол сидя. Игра в гандбол.	2		
45	ОФП и СФП. Разучивание удара головой различными способами на дальность на короткое и среднее расстояние. Отработка стандартных положений: штрафные, угловые удары. Игра на удержание мяча.	2		
46	Отработка передач в парах. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. ОФП и СФП. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
47	Обучения тактике отвлечение соперников (индивидуальные и групп-ые действия игрока). ОФП и СФП упр-я на развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости. Двухсторонняя игра.	2		
48	Разучивание комбинации «Стенка». ОФП и СФП. Техника игры вратаря: ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
49	Обучения тактике создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля при индивидуальных действиях игрока. Контратака с быстрым переходом из обороны в атаку.	2		
50	Разучивания тактики игры при маневрировании игрока на отдельном участке поля. СФП занятие в тренажерном зале. Отработка ударов средней и дальней дистанции. Игра по схеме ромб.	2		
51	Разучивание тактики командных действий в позиционном нападении с использованием расстановки игроков 2+2. Игра в футбол сидя. Игра в гандбол. Игра спящий дракон.	2		
52	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке командные действия. Комбинации при участии вратаря. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
53	Здоровый образ жизни, гигиена спортсмена и его распорядок дня. Зимний турнир ОДОД по мини-футболу	2		
54	Обучения тактике игры в атаке (групповые действия) Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Игра в гандбол. Игра на удержания мяча.	2		

55	Обучение прием (остановка) опускающихся мячей бедром. Разучивание удара с лёта внутренней стороной стопы. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		
56	Разучивание техники игры вратаря. Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватель.	2		
57	ОФП и СФП. Правила игры в футбол (судейская практика). Олимпийские игры и спорт в России. Игра в квадрат. Игра на удержания мяча. Двухсторонняя игра.	2		
58	Совершен-ия приема (остановка) опускающихся мячей бедром и удара с лёта внутренней стороной стопы. Игра в футбол сидя. Игра завоеватели. Двухсторонняя игра.	2		
59	ОФП и СФП. Разучивание ведения мяча внутренней стороной стопы. Обучение удару с лёта серединой подъема. Игра на удержания мяча.	2		
60	Обучения тактике игры в атаке с помощью передач на коротке в одно - два касания. Игра в квадрат, розыгрыш мяча по схеме ромб.	2		
62	Разучивание ведения мяча внутренней частью подъема. Обучение удару с лёта внутренней частью подъема. Игра ведение мяча в круге.	2		
63	ОФП и СФП. Совершен-ия ведения мяча внутренней стороной стопы и удара с лёта серединой подъема. Игра на удержания мяча. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		
64	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3х10 м., бег с препятствиями 60 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Удары на точность, прием-остановка мяча и ведения мяча на технику и скорость. Двухсторонняя игра.	2		
65	Разучивания тактики игры в атаке ведение и обводка. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку. ОФП и СФП. Двухсторонняя игра.	2		
66	Турнир по футболу	2		
67	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол, пионербол, гандбол, обезвредить бомбу, попади в тренера, спящий дракон). Эстафеты. Игра в квадрат. Игра на удержания мяча. Двухсторонняя игра.	2		
68	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в обороне. Опека соперника без мяча. Игра в футбол сидя. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку.	2		
69	Разучивание техники игры вратаря. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места. Игра в гандбол. Двухсторонняя игра.	2		
70	Обучения тактике игры: комбинация «Игра в одно-	2		

	два касания» между двумя партнерами. Игра по схеме ромб.			
71	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке. (Групповые действия). Комбинации при розыгрыше угловых ударов. Игра в квадрат. Игра по схеме ромб. Двухсторонняя игра.	2		
72	Итоговое занятие. Тестирование. Матч по футболу.	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к заданиям -приложение №2. Описание игр-приложение №3.

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях футболом. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория.

Общее развитие и укрепление организма всех воспитанников, независимо от возраста, пола, уровня физической подготовленности. Основные сведения о Единой спортивной классификации. Юношеские разряды по футболу.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена спортивных сооружений.

Значение и основные правила закаливания. Дневник самоконтроля. Его форма и содержание. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

3. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория. Физические упражнения. Соревновательные упражнения. Обще-подготовительные упражнения. Использование природных и гигиенических факторов.

Понятие о физической подготовке юного спортсмена. Основные сведения о ее содержании и видах. Физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- строевых;
- общеразвивающих;
- акробатических повышенной сложности;
- для формирования осанки.

Подвижные игры. «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

4. Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Основные сведения о технической подготовке и ее значении для роста спортивного мастерства.

Практика. Выполнение упражнений:

- техника передвижения;
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадом и прыжком;
- удары по мячу ногой;
- удары по мячу головой;
- остановка мяча;
- ведение мяча;

- обманные движения;
- отбор мяча;
- вбрасывание мяча;
- техника игры вратаря.

5. Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Основное содержание тактики и тактической подготовки. Командная и индивидуальная тактика. Тактика защиты и нападения.

Практика.

- индивидуальные действия с мячом;
- индивидуальные действия без мяча;
- групповые действия;
- тактика защиты;
- индивидуальные действия;
- групповые действия;
- тактика вратаря.

6. Участие в соревнованиях по футболу.

Теория. Основные правила соревнований.

Практика. Участие в соревнованиях и турнирах.

7. Итоговое занятие

Теория. Тестирование для определения уровня прохождения программы третьего года обучения в соответствии с Приложением 5.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции.

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

Предметные:

- знать историю развития Советского, Российского футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар;
- знать расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4.
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини – футбол;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх;
- выполнять простейшие комбинации при угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

Метапредметные:

- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать принятые решения;

Личностные:

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений;

- проявлять интерес к соревновательной деятельности: кубкам мира, Европы, чемпионатам стран и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

Рабочая программа 3-го года обучения

Задачи программы третьего года обучения:

Обучающие

- совершенствование приемов игры в футбол и тактических действий;
- тренировка специальных способностей (скоростно-силовых, прыжковой выносливости, быстроты реакции, ловкости, координации) для успешного овладения навыками игры в футбол;
- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности юных футболистов;
- укрепление навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в футбол.

Развивающие:

- создание условий для социального самоопределения;
- укрепление здоровья воспитанников объединения и закаливание организма, содействие всестороннему гармоничному физическому развитию;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к профессиональной самореализации по данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов,
- раскрытие двигательных возможностей, умение быстро, координировано, ловко двигаться по площадке и выполнять задания.

Воспитательные:

- формирование навыков общения, командного духа, чувство коллективизма взаимовыручки, помощи друг другу;
- формирование устойчивого, профессионального интереса к занятиям футболом;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности;
- формирование представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми (футболом) и спортом в целом.

Календарно-тематическое планирование 3-го года обучения

№	Тема занятий	Количество часов	Дата занятия	
			Дата по плану	Дата по факту
1	Вводное занятие. Инструкция по Т.Б. Физическая культура и развитие футбола в России. Организация и проведения соревнований. Игра на удержание мяча, игра в квадрат.	2		
2	Общая и специальная физическая подготовка упражнения на развития скоростно-силовых качеств, ловкости, координации. Обучения технике остановки и ведения мяча. Обманных движений на месте и при ведении мяча.	2		
3	Разучивания техники остановки, ведения мяча, отбор, обманные движения ног на месте и на скорости. Игра по схеме ромб. Техника игры вратаря: перемещения и выходы из ворот.	2		
4	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., бег с препятствиями 50 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Удары на точность, прием-остановка мяча и ведения мяча на технику и скорость. Двухсторонняя игра.	2		
4	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
5	Обучения тактики игры в нападении и защите (индивидуальные и групповые действия игроков с мячом и без мяча). Отработка ударов средней и дальней дистанции. Игра в квадрат. Игра в футбол сидя.	2		
6	Совершенствования техники ведения и остановки мяча, отбор мяча, точность удара. ОФП и СФП упр-я на скоростно-силовые упр-я, прыжковой выносливости. Игры по схеме ромб. Двусторонняя игра.	2		
7	Обучение приему (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Разучивание удара серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам Игра в квадрат.	2		
8	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Муниципальный этап.	2		
9	ОФП и СФП. Разучивание приема (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Обучение удару внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
10	ОФП и СФП. Совершенствование техники приема (остановка) катящихся мячей внутренней стороной	2		

	стопы. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Игра громилы и ловкачи. Двухсторонняя игра.			
11	Тактико-технические действия игроков с мячом и без мяча. Индивидуальные и групповые упражнения. Линейная защита, контратаки. Отработка ударов на точность попадания в цель. Игра с быстрым переходом из обороны в атаку.	2		
12	ОФП и СФП. Совершен-я приема (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		
14	ОФП и СФП. Совершен-ие удара внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра в футбол сидя. Игра в гандбол. Двухсторонняя игра.	2		
15	Разучивания техники удара по мячу внутренней, внешней частью стопы. Удар носком (заброс). Разучивание техники игры вратаря на выходах, перемещение в воротах, стойка вратаря.	2		
16	Совершен-ие приема (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке. Игра на удержания мяча. Отработка ударов на силу и точность.	2		
17	Правила игры в мини-футбол. Судейская практика (жесты) временной хронометраж. Игра в квадрат, по схеме треугольник. Отработка ударов на точность, силу. Двухсторонняя игра.	2		
18	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) катящихся мячей подошвой. Разучивание удара внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Игра на удержания мяча.	2		
19	Подготовка к соревнованиям (тактико-техническая, теоретическая) Выработка плана на игру. Двухсторонняя игра.	2		
20	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Районный этап.	2		
21	Разбор прошедшей игры. Анализ игры каждого игрока, положительные и отрицательные действия. Общая и специальная физическая подготовка упражнения на развития координации, быстроты, ловкости. Занятия в тренажерном зале. Игра в квадрат.	2		
22	Гигиенические знания и навыки закаливания. ОФП. Отработка групповых и индивидуальных действий в защите и нападении. Быстрый переход из обороны в атаку. Удары средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
23	Совершен-ие приема (остановка) катящихся мячей подошвой и удара внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам. Быстрый переход из обороны в атаку. Двухсторонняя игра.	2		
24	Обучения приему (остановка) опускающихся мячей подошвой. Разучивание удара носком по неподвижным и катящимся мячам Игра в квадрат. Игра в футбол сидя.	2		
25	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу»	2		

	Районный этап.			
26	Разучивание приема (остановка) опускающихся мячей серединой подъема. Обучение удару «Откидка» мяча подошвой. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
27	ОФП и СФП. Разучивания приема (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении. Наигрование различных комбинаций в быстрой атаке. Двухсторонняя игра.	2		
28	Обучения индивидуальным действиям в атаке. Ведение и обводка. Отработка техники игры вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп. Игра на удержания мяч	2		
29	Обучение техники отбора мяча накладыванием стопы. Отработка контратак с быстрым переходом из обороны в атаку. Игра в футбол сидя. Игра на удержания мяча.	2		
30	ОФП и СФП. Обучение приему (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы. Разучивание удара внутренней частью подъема. Двухсторонняя игра.	2		
32	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке. Открывание. Отвлечение соперников. Игра в квадрат. Двухсторонняя игра.	2		
33	Общероссийский проект «Мини-футбол в школу» Районный этап.	2		
34	Обучение ловли мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватели.	2		
35	Новогодний турнир ОДОД ФСН ГБОУ СОШ № 2 по футболу с другими школами района	2		
36	Обучение тактике игры в нападении и защите (индивиду-ые и групп-ые действия с мячом и без мяча, коллективный отбор мяча при потере. Прессинг. Игра на удержания мяча.	2		
37	Турнир на кубок ОДОД ФСН по футболу	2		
38	Разбор прошедшей игры. Анализ игры каждого игрока, положительные и отрицательные действия. ОФП и СФП. упражнения на развития координации, быстроты, ловкости. Занятие в тренажерном зале. Игра в квадрат.	2		
39	Обучение прием (остановка) опускающихся мячей бедром. Разучивание удара с лёта внутренней стороной стопы. Игра в футбол сидя. Двухсторонняя игра.	2		
40	Обучение ловли полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватель.	2		
41	ОФП и СФП. Обучения приема (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы. Разучивание удара внешней частью подъема Игра на удержания мяча.	2		

42	Разучивание удара серединой лба в прыжке. Игра на удержания мяча. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
43	Обучения приема (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Разучивание удара бросок стопой Игра в футбол сидя. Игра в гандбол.	2		
44	ОФП и СФП. Разучивание удара головой различными способами на дальность на короткое и среднее расстояние. Отработка стандартных положений: штрафные, угловые удары. Игра на удержание мяча.	2		
45	Отработка передач в парах. Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. ОФП и СФП. Игра в квадрат. Выходы: 2x1; 3x2; 4x2. Двухсторонняя игра.	2		
46	Обучения тактике отвлечение соперников (индивидуальные и групп-ые действия игрока). ОФП и СФП упр-я на развития скоростно-силовых качеств, прыжковой выносливости. Двухсторонняя игра.	2		
47	Разучивание комбинации «Стенка». ОФП и СФП. Техника игры вратаря: ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене. Отработка ударов с малой и средней дистанции.	2		
48	Обучения тактике создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля при индивидуальных действиях игрока. Контратака с быстрым переходом из обороны в атаку.	2		
49	Разучивания тактики игры при маневрировании игрока на отдельном участке поля. СФП занятие в тренажерном зале. Отработка ударов средней и дальней дистанции. Игра по схеме ромб.	2		
50	Сдача нормативов по физической и технической подготовке: Бег 30 м., челночный бег 3x10 м., бег с препятствиями 60 м., прыжок в длину с места, подтягивание. Удары на точность, прием-остановка мяча и ведения мяча на технику и скорость. Двухсторонняя игра.	2		
51	Разучивания тактики игры в атаке ведение и обводка. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку. ОФП и СФП. Двухсторонняя игра.	2		
52	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Маневрирование. Двухсторонняя игра.	2		
53	Подвижные и спортивные игры (Баскетбол, пионербол, гандбол, обезвредить бомбу, попади в тренера, спящий дракон). Эстафеты. Игра в квадрат. Игра на удержания мяча. Двухсторонняя игра.	2		
54	Инструктаж по ТБ. ОФП и СФП. (занятие в тренажерном зале) Обучение ведения мяча серединой подъема. Разучивание финт «Проброс мяча мимо соперника» Игра в квадрат.	2		

55	Разучивание техники игры вратаря. Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Игра завоеватель.	2		
56	ОФП и СФП. Правила игры в футбол (судейская практика). Олимпийские игры и спорт в России. Игра в квадрат. Игра на удержания мяча. Двухсторонняя игра.	2		
57	Совершенство приема (остановка) опускающихся мячей бедром и удара с лёта внутренней стороной стопы. Игра в футбол сидя. Игра завоеватели. Двухсторонняя игра.	2		
58	ОФП и СФП. Разучивание ведения мяча внутренней стороной стопы. Обучение удару с лёта серединой подъема. Игра на удержания мяча.	2		
59	Обучения тактике игры в атаке с помощью передач на каратке в одно- два касания. Игра в квадрат, розыгрыш мяча по схеме ромб.	2		
60	Разучивание ведения мяча внутренней частью подъема. Обучение удару с лёта внутренней частью подъема. Игра ведение мяча в круге.	2		
61	Обучение техники выполнения изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции, удары пенальти. Двухсторонняя игра.	2		
62	Разучивание тактики командных действий в позиционном нападении с использованием расстановки игроков 2+2. Игра в футбол сидя. Игра в гандбол. Игра спящий дракон.	2		
63	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в атаке командные действия. Комбинации при участии вратаря. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Отработка ударов с малой и средней дистанции. Двухсторонняя игра.	2		
64	Здоровый образ жизни, гигиена спортсмена и его распорядок дня. ОФП и СФП упр-я на разв-я прыжковой выносливости, координации, быстроты реакции. Игра в квадрат, двухсторонняя игра.	2		
65	Обучения тактике игры в атаке (групповые действия) Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Игра в гандбол. Игра на удержания мяча.	2		
66	ОФП и СФП. Разучивание техники игры вратаря: ловля полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в броске. Игра Громилы и ловкачи. Отработка индивидуальных действий с мячом и без мяча в нападении.	2		
67	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в обороне. Опека соперника без мяча. Игра в футбол сидя. Отработка быстрого перехода из обороны в атаку.	2		
68	Обучения тактике игры: комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнерами. Игра по схеме ромб.	2		
69	ОФП и СФП. Разучивание тактики игры в обороне	2		

	(командные действия). Персональная оборона. Игра в квадрат. Выходы: 2х1; 3х2; 4х2. Двухсторонняя игра.			
70	Разучивание техники удара ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении. Игра по схеме ромб, игра на удержание. Двухсторонняя игра.	2		
71	Обучения техники игры вратаря. Ловля мяча в броске летящих в стороне, ниже колен. Отработка стандартных положений: штрафные, угловые удары. Игра на удержание мяча. Двухсторонняя игра.	2		
72	Итоговое занятие: Учебные игры. Разбор прошедших игр.	2		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

(Материал к заданиям -приложение №2. Описание игр-приложение №3.

1. Вводное занятие

Теория. Правила техники безопасности. Гигиенические знания. Правила работы со спортивным оборудованием в спортивном зале и на стадионе. Правила судейства.

Практика. Игра в футбол.

2. Физическая культура и спорт в России

Теория.

Выявление максимальных физических способностей и двигательных возможностей организма у ребят. Восстановление физических способностей, а так же общее оздоровление организма. Пропаганда и агитация занятий физической культуры. Физическая подготовка воспитанников к труду, защите Родины.

3. Физическая подготовка юного спортсмена

Теория. Упражнения по общей физической подготовке на основные группы мышц. Знакомство с тренажерным залом. Совершенствование физических качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость.

Практика. Выполнение упражнений

- строевых;
- техника передвижения; Бег по прямой и змейкой, изменяя скорость и направления, приставным и скрестным шагом вправо и влево.
- повороты: переступанием и прыжком;
- остановки во время бега выпадом и прыжком;
- удары по мячу различными способами. Удары правой и левой ногой по статичному и динамичному мячу (внутренней и внешней стороной стопы, верхней, средней, нижней частью подъема). Удары по мячу головой, удары серединой лба без прыжка и в прыжке (с разбега и без разбега). Удары по воротам с подач с фланга удобным для бьющего способом.
- обработка мяча: остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, бедром, грудью катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении.
- ведение мяча: ведение внешней и внутренней стороной стопы (правой, левой ногой и поочередно).
- обманные движения (финты). Закрепление пройденного. После замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом прямо или в сторону. Во время ведения внезапно отдача меча назад, откатывая его подошвой

партнеру, находящегося сзади. Боковое перешагивание мяча с резким уходом в левую или правую сторону.

- *отбор мяча*: перехват мяча, быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, отбор мяча в единоборстве с соперниками, умение выбрать момент для отбора мяча.
- *техника игры вратаря*: основная стойка вратаря, передвижение в воротах, ловля мяча, отбивание мяча, *общеразвивающих*;
- *акробатических повышенной сложности*;
- *для формирования осанки*;
- *легкоатлетические упражнения*. Бег на короткие, средние, длинные дистанции, бег по пересеченной местности, повторный бег, челночный бег, прыжки в длину, высоту, боком.
- *упражнения для развития быстроты*. Стартовая скорость, рывки по сигналу (5-10 метров), рывки из различных положений, дистанционная скорость, бег с изменением темпа, бег с обводкой стоек на скорости, бег боком и спиной вперед.
- *упражнения для развития ловкости*. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенного мяча. Прыжки с места и с разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Жонглирование мяча различными частями тела.
- *упражнения на развития выносливости*. Кросс с мячами, кросс в «рваном» темпе с мячами, «подвижный квадрат» 15-25 мин.

Подвижные игры. «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Жараси и шуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

4. Техническая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение технической подготовки в игре футбол. Основные технические принципы подготовки футболиста.

Практика. Выполнение упражнений:

- ввод мяча рукой,
- выбивание мяча с земли и с рук.

5. Тактическая подготовка юного спортсмена

Теория. Освоение тактической подготовки в игре футбол. Основные тактические принципы подготовки футболиста.

Практика.

- *индивидуальные действия с мячом*;
- *индивидуальные действия без мяча*;
- *групповые действия*;
- *тактика защиты*;
- *индивидуальные действия*;
- *групповые действия*;
- *тактика вратаря*.

6. Участие в соревнованиях по футболу

Теория. Классификация соревнований и турниров по футболу.

Практика. Судейство в школьных соревнованиях по футболу.

7. Медицинское обследование

Практика. Врачебный контроль для наблюдений за физическим состоянием обучающихся.

8. Контрольные испытания

Практика. Сдача контрольных нормативов по технической и тактической подготовке.

9. Итоговое занятие

Теория. Тестирование занимающихся по уровню освоения программы в соответствии с Приложением 5.

Практика. Спортивные соревнования и турниры секции, посещение матчей Первенства России по футболу.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения:

Предметные:

- знать историю развития Советского, Российского и мирового футбола;
- понимать значение гигиены и техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях футболом;
- осознавать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар;

Метапредметные:

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию на поле и быстрое принятие решения;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх;
- вести дневник самоконтроля.

Личностные:

- соблюдать принципы спортивного содружества, нормы поведения, в коллективе, команде и уважение к сопернику на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности. Определение внутренней позиции ученика;
- контролировать эмоции, внимание, уверенность в себе;
- успешно совмещать школьной жизни с занятиями спортом;
- проявлять интерес к соревновательной деятельности: кубкам мира, Европы, чемпионатам стран и к спортивной жизни Санкт-Петербурга.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- текущий контроль знаний, умений и навыков в процессе практической работы на занятиях;
- тематический контроль умений и навыков;
- итоговый контроль умений, знаний и навыков при анализе итоговой работы.

Формы подведения итогов: сдача контрольных нормативов по физической, специальной и технико-тактической подготовке, контрольные игры, соревнования различного уровня и турниры.

На протяжении всего процесса обучения юные футболисты учатся правильно анализировать и оценивать свою работу. Их оценочная деятельность предусматривает следующие этапы:

- оценка педагога;
- совместная оценка обучающегося и педагога;
- самооценка.

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия. Приложение №1	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса. Приложение №2, 3, 4	Вид и форма контроля, форма предъявления результата. Приложение №5
1	Общие основы футбола, мини-футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Входной зачетные игры внутри группы, команды тестирование по правилам игры
2	Физическая культура и спорт в России.	Групповая, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические	Зачет, зачетные игры внутри группы, команды тестирование

			задания, тесты викторина объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	подвигательным возможностям организма у ребят, физических способностей
3	Общefизическая подготовка.	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, группах тренировки	Тестирование, карточки судьи, протоколы
4	Специальная подготовка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, команде	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, группах, командное взаимодействие тренировки, наглядный показ педагогом.	Зачет, тестирование, контрольные игры
5	Техническая подготовка футболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в команде	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, соревнование
6	Тактическая подготовка футболиста	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, в команде	Словесный, объяснение, беседа, практические и теоретические занятия, упражнения в группе, команде тренировки, наглядный показ	Зачет, тестирование, учебная игра, контрольные игры, соревнование

			<i>педагогом. Учебная игра.</i>	
7	<i>Медицинское обследование</i>	<i>В команде</i>	<i>практическое обследование, игроков, команды выполнения указаний медицинского работника.</i>	<i>Врачебный контроль для наблюдений за физическим состоянием обучающихся. С занесением данных в журнал.</i>
8	<i>Игровая подготовка</i>	<i>В группах, в команде</i>	<i>практические занятия, упражнения в группах, команде тренировки, Учебная игра.</i>	<i>Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование</i>
9	<i>Участие в соревнованиях по мини - футболу</i>	<i>В команде</i>	<i>практические занятия, игры Судейство в школьных соревнованиях по футболу.</i>	<i>Итоговые игры на результат. Классификация соревнований и турниров по футболу.</i>

Обеспечение программы методической продукцией

I. Теоретические материалы - разработки

- Инструкции по охране труда на занятиях мини-футболом.
- Положение о проведении школьного турнира по футболу.
- Тесты по физической, технической подготовленности, по ОФП

II. Дидактические материалы

- Видео ряд и презентации упражнений по футболу.
- Презентации общеразвивающих упражнений для разминки
- Схемы и плакаты освоения технических приемов по мини-футболу.
- Электронное приложение к «Энциклопедии спорта»
- «Правила игры в мини-футбол, футбол».

- Видеозаписи выступлений учащихся.
- «Правила судейства по мини-футболу, футболу».
- Регламент проведения турниров по футболу, мини-футболу различных уровней.

III. Методические рекомендации

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр.
- Рекомендации по организации турниров по футболу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М. : Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. . Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. - СПб : Питер, 2010.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. – М. : Просвещение, 2011
4. Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет), -М. : Олимпия, Человек, 2008
5. Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. – М. : АСТ, Астрель, 2009
6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М. : Человек, 2010
7. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 2008
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М. :Физкультура и спорт, 1981.
9. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М. : Физкультура и спорт, 1982
10. Чанади А. Футбол. Техника. М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. М.: Физкультура и спорт, 1981.
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М.:Физкультура и спорт, 1983.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978, 111 с. с ил.
 2. Кук М. Упражнения для юных футболистов. - Москва :АСТ, Астрель, 2007
 3. Лукашин Ю. Я учусь играть в футбол: Энциклопедия юного футболиста. – Лабиринт, 2004
 4. Сучилин А. А. Футбол во дворе. - М. :Физкультура и спорт, 1978
 5. Футбол. - Лабиринт, 2010
- Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ

1. <http://fc-zenit.ru/> - сайт фк Зенит
2. <http://www.sportsdaily.ru/>- спорт день за днем
3. <http://news.sportbox.ru/>-спортбокс
4. <http://www.sport-express.ru/>- Спорт экспресс
5. <http://www.fifa.com/>- сайт Фифа
6. <http://ru.uefa.com/>- сайт Уефа
7. <http://spb.sovsport.ru/>- советский спорт
8. <http://cvrakadem.ru/> -ЦВР «Академический»
9. <http://www.rfs.ru/>- Российский футбольный союз
10. <http://www.amfr.ru/>- Ассоциация мини-футбола России
11. <http://www.spamf.ru/>- Санкт-Петербургская ассоциация мини-футбола
12. <https://stat.club-km.ru/>- Кожаный мяч

Формы проведения занятий

Форма проведения занятий	Описание
Игра	Виды игр как средство воспитания двигательных качеств юных футболистов описаны в отдельном <i>приложении №3</i>
Беседа	Обсуждение действий игроков, команды на поле, при выполнении упражнений, заданий и игры; умение использовать технические элементы и тактические приемы.
Практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы	Упражнения по физической, специальной, технико-тактической подготовке <i>Приложение №4</i>
Соревнования, турниры	Итоговое выступление, работа на результат
Судейская практика на уровне муниципального учреждения	Правила проведения и судейство соревнований по футболу.
Спортивные праздники	проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.
Методический разбор спортивных соревнований (игр)	Показ матчей, видеофильмов, записей тренировок с отдельными упражнениями и элементов для детального разбора.
Контрольные игры	Товарищеские встречи для определения готовности перед различными соревнованиями и турнирами.
Работа в малых группах	Отработка, наигравания в паре и группе различных упражнений, комбинаций, обсуждение работы.

Физическая подготовка

Строевые упражнения. Повороты на месте кругом. Ходьба противходом. Ходьба по диагонали.

Общеразвивающие упражнения. Круговые движения руками. Асимметричные движения руками. Общеразвивающие упражнения с волейбольными и футбольными, теннисными, набивными мячами, гимнастическими палками. Подтягивание прямого туловища из положения лежа на животе (или спине) на гимнастической скамейке, стоящей горизонтально, наклонно, под углом 30—40° (подтянувшись до уровня подбородка, занимающиеся поочередно перехватывают руки вперед (вверх) по скамейке). Упражнения в равновесии на бревне: ходьба широким шагом, с хлопком под поднятой ногой, с перешагиванием через скакалку, быстрая ходьба.

Акробатические упражнения. Перекат назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись. Перекат назад из седа в упор на лопатках согнувшись. Кувырок вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

Упражнения для формирования осанки. Упражнения с удержанием груза на голове (вес 150—200 г). 1. Повороты кругом сначала медленно, а затем быстро. 2. Стойка на носках, ноги на одной линии. 3. Приседания в положении ноги скрестно. 4. Стоя, ноги скрестно, правая перед левой, повернуться влево кругом до положения левая нога перед правой; затем, поворачиваясь вправо, вернуться в и. п. То же выполнить в другую сторону (и. п.: левая нога перед правой). 5. Стоя, ноги скрестно, правая нога перед левой, приседая, повернуться влево кругом и сесть по-турецки. Вставая, повернуться вправо кругом и возвратиться в и. п. 6. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз.

Подвижные игры. «День и ночь», «Линейная эстафета с бегом», «Караси и щуки», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Альпинисты», «Прыжки через движущуюся скакалку», «Гонка мячей по кругу», «Птица без гнезда», «Тяни в круг», «Защита укрепления», «Прыжки по кочкам», «Бой петухов», «Прыжок за прыжком», «Перестрелка».

Техническая подготовка

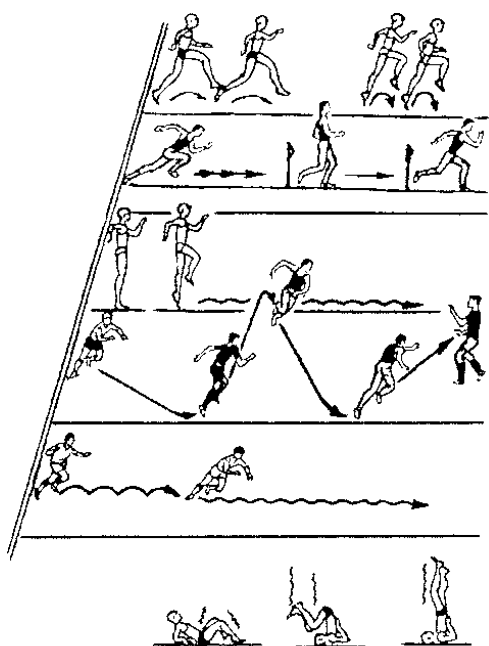
Техника передвижений

Беговые упражнения

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Семенящий бег.
4. «Олений бег».
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Прыжковый бег с высоким подниманием бедра.
7. Бег спиной вперед.
8. Бег скрестными шагами.
9. Бег дугами.

Беговые упражнения с изменением скорости

1. Бег коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180°, 360° и последующими ускорениями вправо, влево и т. д.
5. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
6. Бег скрестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера

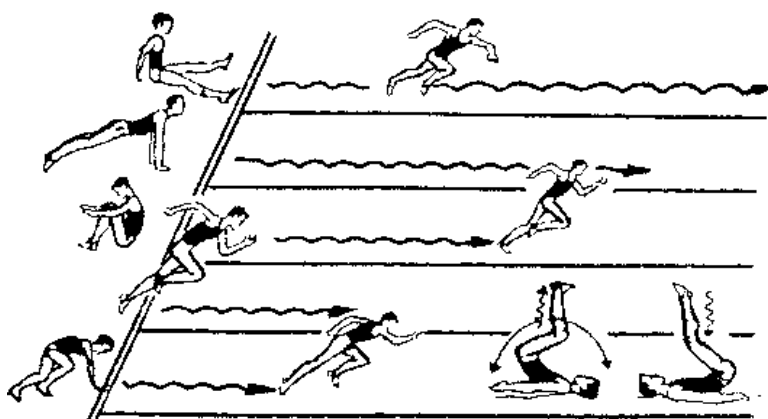


Прыжки:

1. вверх вправо и вверх влево,
2. толчком одной ногой с разбега.

Старты из статических исходных положений

1. Старт из положения сидя, полуприсидя, лежа.
2. Старт из положения «упор руками».
3. Старт из положения «спиной вперед».
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.



Упражнения с мячом

Остановка катящегося мяча в парах

1. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы левой и правой ногой. Рис. 1.
2. Остановка и обратная передача катящегося мяча в два касания. Остановка мяча одной ногой, обратная передача другой ногой.
3. Остановка катящегося мяча подошвой левой и правой ноги поочередно. Рис. 2.
4. Остановка катящегося мяча верхней частью стопы. Обратная передача партнеру выполняется также верхней частью стопы. Рис. 3.

5. Остановка катящегося мяча слабой ногой. Обратная передача партнеру выполняется тоже слабой ногой.



Рис. 1



Рис. 2



Остановка катящегося мяча в парах в движении

1. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы на встречном движении. Рис. 1.
2. Остановка катящегося мяча внутренней и внешней частью стопы с уходом в левую или правую сторону, назад за спину. Рис. 2.
3. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы с пропуском мяча между ног себе за спину. Рис. 3.
4. Остановка катящегося мяча с имитацией обманного движения -«ложный замах», ложный уход в сторону» и т. д.
5. Прием и передача катящегося мяча в движении. Прием и передача мяча выполняется в два касания. Рис. 4.



Рис. 1

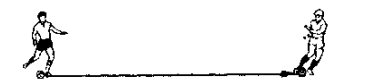


Рис. 2

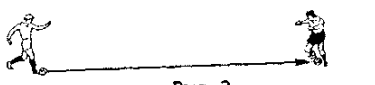
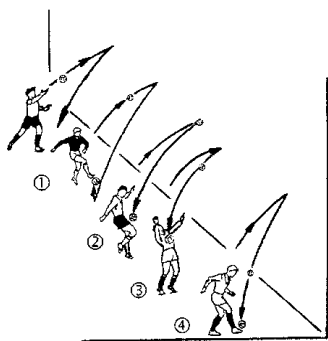


Рис. 3



Остановка летящего мяча

1. Мяч подбрасывается в стенку, и остановка выполняется подошвой после отскока мяча от земли (1).
2. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется бедром (2).
3. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется грудью (3).
4. То же, что упр. 1, только остановка мяча выполняется верхней частью стопы (4).
5. Упражнения 1, 2, 4 выполняются слабой ногой.



Остановка летящего мяча в парах

1. Остановка летящего мяча в парах:

а) внутренней частью стопы (1);

б) внешней частью стопы (2);

в) верхней частью стопы (3).

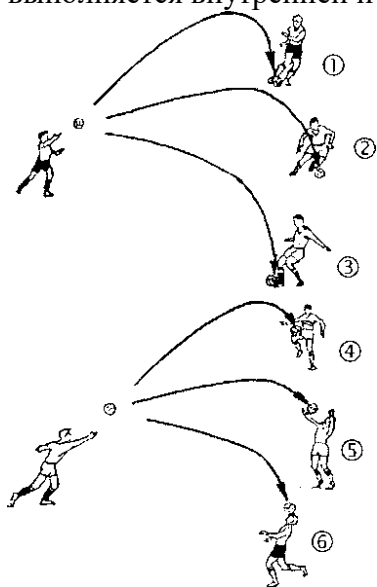
2. Остановка летящего мяча бедром (4).

3. Остановка летящего мяча грудью (5).

4. Остановка летящего мяча

головой (6).

5. То же, что упр. 1, только мяч подбрасывается влево и вправо от партнера, и остановка выполняется внутренней и внешней частью стопы в движении.



Передачи мяча внутренней частью стопы.

1. Удар по неподвижному мячу внутренней частью стопы с одного шага. Рис.1.

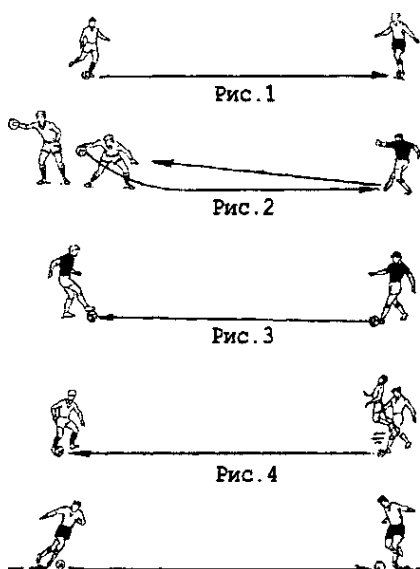
2. Передача мяча в парах внутренней частью стопы выполняется низом, верхом, с наката, сделанного партнером. Рис. 2.

3. То же, что упр. 2, только остановка мяча выполняется подошвой, а обратная передача внутренней частью стопы. Рис. 3.

4. Передача мяча в парах. Остановка мяча выполняется одной ногой, а обратная передача - другой ногой.

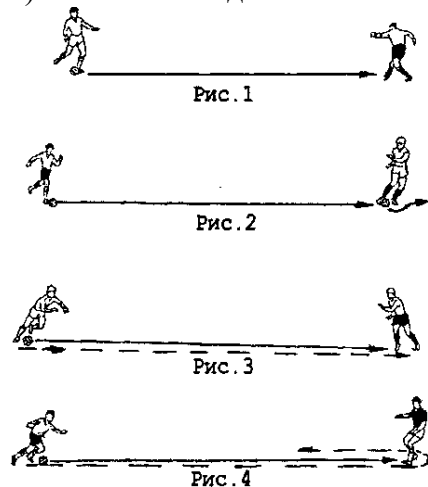
5. Передача мяча в парах. После передачи мяча имитация удара головой или поворот на 360°. Рис. 4.

6. Передача мяча в парах, с встречным движением к мячу для его обработки. Рис. 5.



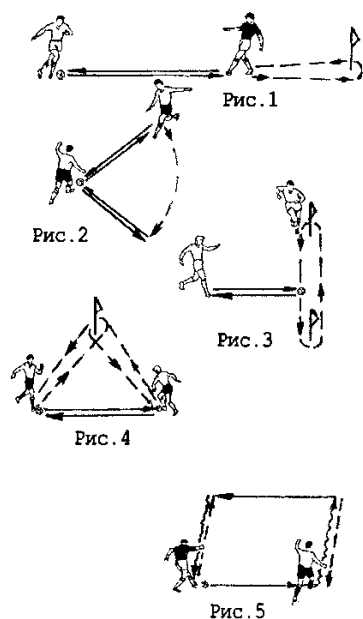
Передачи мяча внутренней частью стопы в движении

1. Прием и передача мяча в парах внутренней частью стопы в два касания. Рис. 1
2. То же, что упр. 1, только прием мяча с уходом вправо, влево, назад, вперед. Рис. 2.
3. Передача мяча в парах внутренней частью стопы, после передачи рывок к партнеру на его место. Рис. 3.
4. То же, что упр. 3, только игрок обегает партнера и становится на свое место. Рис. 4.
5. Соревнование:
 - 1) Кто быстрее сделает 20 передач.
 - 2) Кто больше сделает точных передач.



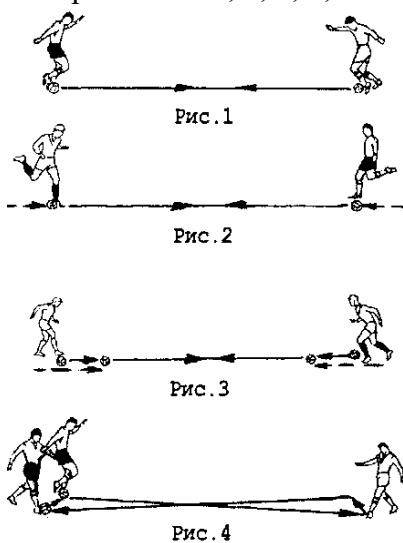
Передачи мяча в парах со сменой позиции

1. Передача мяча в парах. После передачи партнеру обежать стойку. Рис. 1.
2. То же, что упр. 1, только обратная передача выполняется после выхода партнера на свободное место. Рис. 2.
3. То же, что упр. 1, только обратная передача партнеру выполняется после обегания стоек. Рис. 3.
4. То же, что упр. 1, только после каждой передачи мяча оба партнера поочередно обегают стойку. Рис. 4.
5. То же, что упр. 1, только после приема мяча от партнера игрок ведет мяч на исходную позицию и делает обратную передачу. Рис. 5.



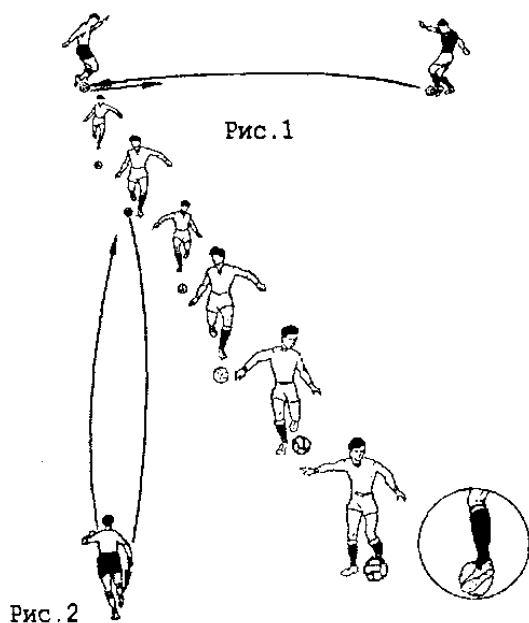
Удары подъемом стопы

1. Удар подъемом стопы с места по неподвижному мячу. Рис. 1.
2. То же, что упр. 1, только удар выполняется с разбега в 2 - 3 шага. Рис. 2.
3. Удар подъемом стопы в движении. Игрок посылает мяч на 2 - 3 метра вперед и выполняет удар. Рис. 3.
4. Удар подъемом стопы после остановки мяча, направленного партнером. Передачи с целевыми заданиями, на силу, точность удара и т. д. Рис.
5. Упражнение 1, 2, 3, 4, выполняются слабой ногой



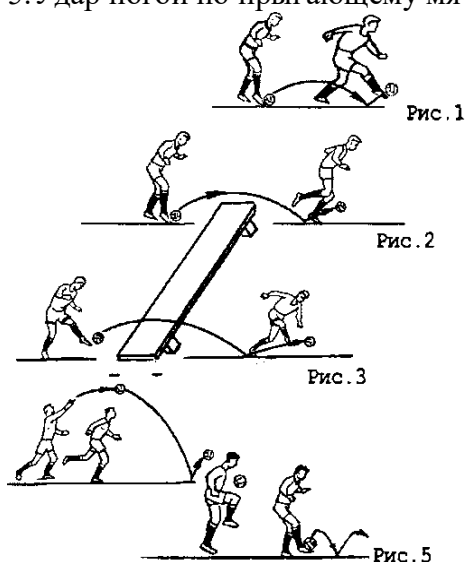
Удары внешней частью стопы

1. Удар внешней частью стопы с места по неподвижному мячу. Рис. 1.
2. Удар внешней частью стопы с шага. Рис. 2.
3. Удар внешней частью стопы, после остановки мяча в одно касание.
4. Упражнения 1, 2, 3 выполняются слабой ногой.
5. Удар внешней частью стопы по прыгающему мячу. Подброс мяча можно сделать руками или ногой.



Удары ногой по прыгающему мячу:

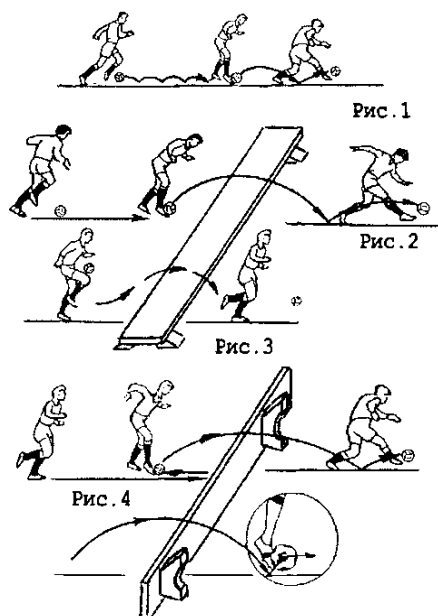
1. Мяч с пола (земли) подкинуть ногой вверх и после отскока выполнить удар верхней частью стопы. Рис. 1.
2. То же, что упр. 1, только переброс мяча сделать через скамейку. Рис. 2.
3. То же, что упр. 2, только переброс сделать одной ногой, а удар по воротам выполнить другой ногой. Рис. 3.
4. Мяч руками подкидывается вверх, и после отскока выполняется удар поочередно левой и правой ногой. Рис.
5. Удар ногой по прыгающему мячу после жонглирования. Рис. 5.



Удары по прыгающему мячу в движении

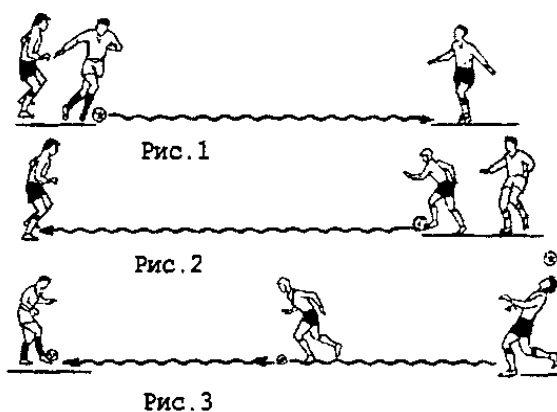
1. Удар по прыгающему мячу после ведения и подброса его ногой. Рис. 1.
2. Удар ногой по прыгающему мячу после ведения и переброса его через скамейку. Рис.
2. Вариант выполнения: удар по прыгающему мячу после жонглирования. Рис. 3.
3. То же, что упр. 2, только переброс мяча идет одной ногой, а удар выполняется другой ногой.

4. То же, что упр. 2, только удар по прыгающему мячу выполняется после передачи мяча в скамейку и последующего переброса. Рис. 4.
5. То же, что упр. 4, только все элементы упражнения выполняются слабой ногой.



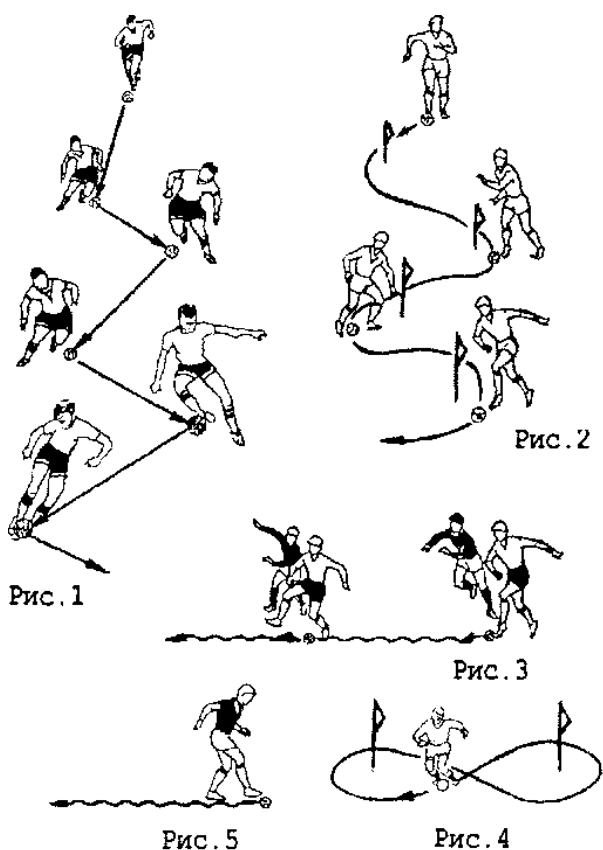
Ведение мяча различными способами:

1. Ведение мяча только правой или только левой ногой. Рис. 1, 2. Варианты выполнения: упражнения с элементами жонглирования. Рис. 3.
2. Ведение мяча только внешней стороной стопы левой и правой ноги.
3. Ведение мяча попеременно левой и правой ногой.
4. Ведение мяча по прямой, на каждый шаг касание мяча.



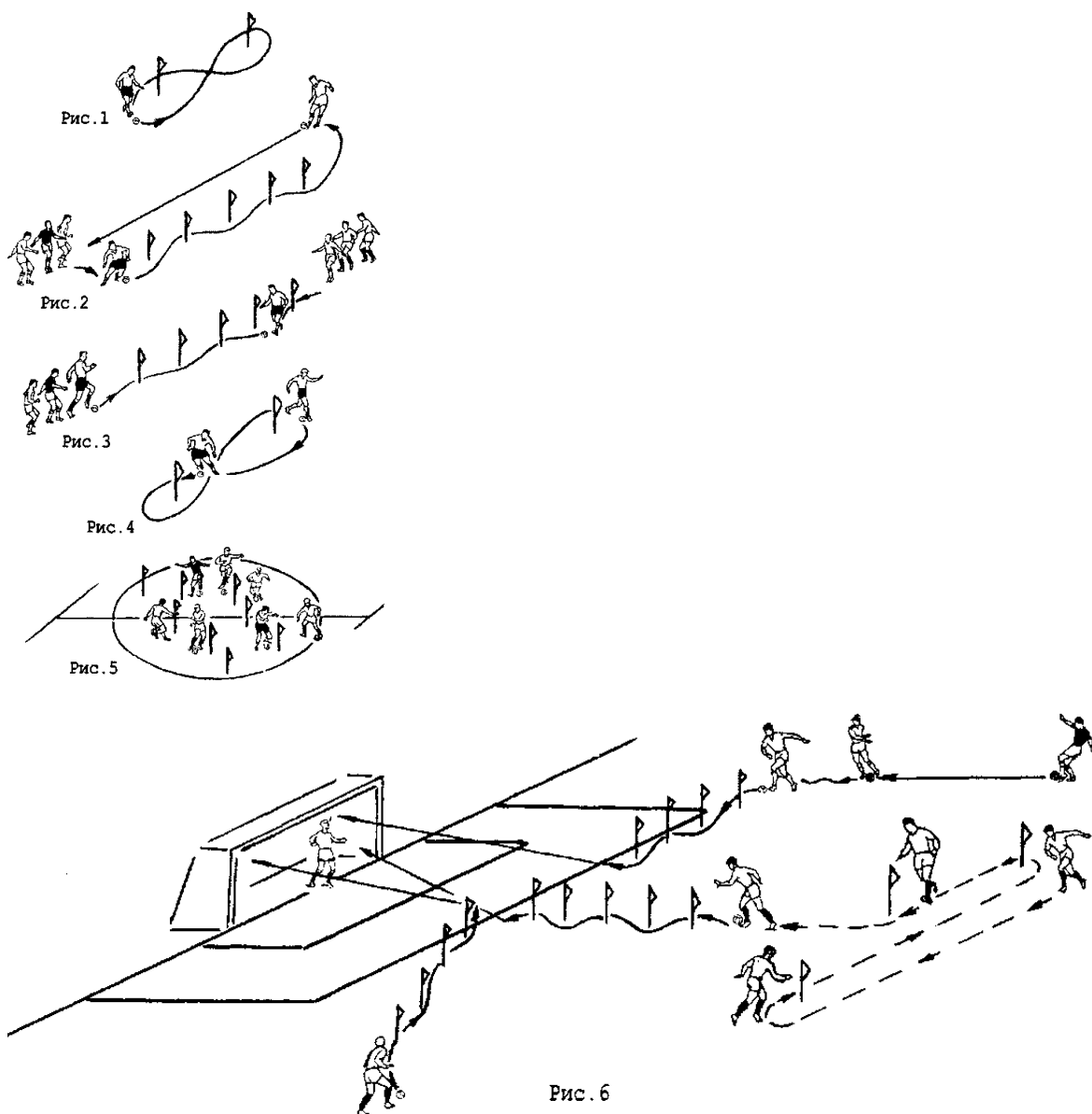
Ведение мяча с различными задачами:

1. Ведение мяча зигзагом со сменой направления движения. Направление меняется при каждом касании мяча внешней стороной стопы. Рис. 1.
2. Ведение мяча с разворотом на 360° как в одну, так и в другую сторону, ведение с обводкой стоек. Рис. 2, 4.
3. Ведение мяча дальней от противника ногой, закрывая мяч корпусом. Рис. 3.
4. Ведение мяча в коридоре шириной в 1 метр, на высокой скорости.
5. Ведение мяча спиной вперед левой и правой ногой. Рис. 5.



Ведение мяча с обводкой стоек

1. Ведение мяча по «восьмерке», по кругу, вокруг стойки с изменением направления движения. Рис. 1.
2. Ведение мяча с обводкой стоек, внешней и внутренней частью стопы. Рис. 2, 3.
3. Ведение мяча с обводкой стоек левой и правой ногой. Количество касаний при ведении мяча:
 - а) максимальное;
 - б) минимальное.
4. Ведение мяча с обводкой нескольких стоек, расставленных произвольно, с изменением направления движения.
5. Ведение мяча с пассивным сопротивлением: в руках мяч, руки за спину и т. д. Ведение мяча с активным сопротивлением: на ограниченной площади сразу несколько игроков, ведение по «восьмерке» двумя игроками одновременно и т. д. Рис. 4, 5.
6. Ведение мяча с обводкой стоек и выходом на ударную позицию под левую и правую ногу, ведение мяча после ускорений, рывков, прыжковых упражнений и т. д., ведение после приема мяча от партнера. Рис. 6.



Тактическая подготовка

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

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

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах — 3х3, 4х4, 5х5, 6х6 — при атаке. Выполнение нападающими игровых функций. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнера и соперника.

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

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков на малых площадках в ограниченных составах при обороне. Выполнение защитниками игровых функций. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

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

ТАКТИКА ВРАТАРЯ

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывшемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Соревнования по физической подготовке

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

Челночный бег 30 м. (5х6 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. (3х10 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.

Соревнования по технической подготовке

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*, огибает 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.

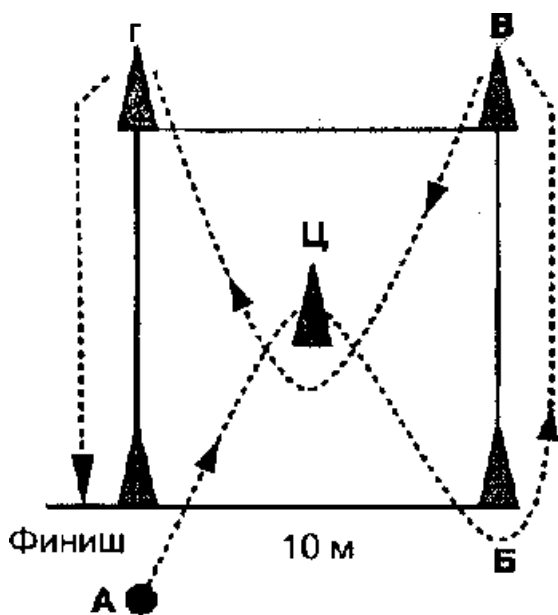


Рис. 1 Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). 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.

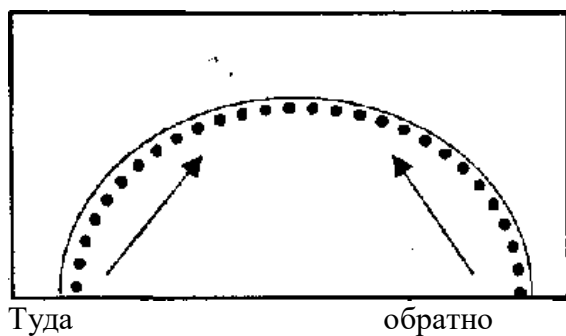


Рис. 2 Ведение по границе штрафной площади

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ

Подвижные игры, направленные преимущественно на общефизическую подготовку.

«Бой петухов». На земле (полу) чертят круг диаметром 3—4 м. Играющих делят на две команды, которые выстраивают в две шеренги около круга одна против другой. В каждой команде выбирают капитана. Капитан посылает по одному игроку — «петуху» — в круг. Каждый из них встает на одну ногу, другую подгибает, руку кладет за спину. По сигналу руководителя «петухи», прыгая на одной ноге, начинают выталкивать плечом друг друга из круга или стараются заставить своего противника встать на обе ноги. Победитель выигрывает очко для своей команды. Затем идет в круг следующая пара «петухов» (по усмотрению капитанов) и т.д. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли «петухов». Выигрывает команда, игроки которой одержали больше побед.

«Чехарда парами». Тренер распределяет учеников по парам (из занимающихся одинакового роста) и указывает направление движения каждой паре. По команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят 4 шага вперед и принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первые и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение, следует встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, опереться руками в колено противоположной ноги и подогнуть голову к груди.

«Сдвинуть с места». Двое, стоя лицом друг к другу, вытягивают руки вперед и охватывают руки партнера своими ладонями. Позади каждого из партнеров в 3—4 м от них обозначают линию. По команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию. Тот, кто сделает это, объявляется победителем.

«Борьба за предмет». Двое обучающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным. По команде каждый из игроков старается вырвать предмет у партнера. Упражнение выполняется 3 раза. Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

«Перетягивание одной рукой». Обозначают две линии на расстоянии 8 м. одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого восьмиметрового отрезка и схватываются правыми руками. Каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию. При повторении упражнения играющие перетягивают друг друга левыми руками.

«Передать мяч». Игру проводят на ковре или матах. Выбирают двух водящих (их число по ходу игры может быть доведено до четырех), а остальные игроки садятся по кругу ногами в центр. Интервалы между игроками — вытянутые руки. Играющим дают слабо надутый футбольный мяч. По сигналу участники перебрасывают его по кругу руками, а водящие, передвигаясь любым способом, стараются перехватить мяч или выбить его из рук сидящего, а затем передать другому сидящему по кругу игроку. После этого водящий занимает место потерявшего мяч, который становится водящим. Игра усложняется тем, что, после того как один из водящих овладеет мячом, на него могут нападать остальные водящие и игрок из круга, потерявший мяч. Борьба длится до тех пор, пока мяч не будет передан одному из сидящих. Сделавший эту передачу выходит из круга и занимает место потерявшего мяч. Игру продолжают 10—12 мин. Отмечают лучших водящих и игроков, которые не были на их месте.

«Часовые и разведчики» («Два лагеря»). Играющих делят на две равные команды — «часовых» и «разведчиков» — и выстраивают в шеренги вдоль двух противоположных сторон площадки на расстоянии 10—20 м одна от другой. Перед носками играющих чертят линии. Посередине площадки на одинаковом расстоянии от команд рисуют кружок. В него кладут мяч или другой предмет. Команда «разведчиков»

должна уносить мяч, а команда «часовых» — стеречь его. По сигналу тренера два игрока (крайние с правого фланга каждой шеренги) — «разведчик» и «часовой» — выбегают на середину площадки к мячу. «Разведчик» должен унести мяч к себе. «Часовой» следует за ним и не дает унести мяч, осаливая «разведчика», если тот мяч схватит. Чтобы отвлечь внимание «часового», «разведчик» обязан повторять его движения и в то же время следить за мячом. Если «разведчик» схватит мяч, «часовой» старается его поймать и взять в плен. Если «часовой» не поймает «разведчика» с мячом до его лагеря, то сам идет в плен и становится со своим победителем на левом фланге шеренги или сбоку от нее. Игру продолжают до тех пор, пока все участвующие не побывают в роли «часовых» или «разведчиков». В конце игры подсчитывают «пленных» в каждой команде. Выигрывает команда, имеющая больше «пленных». Затем все повторяют еще раз, поменявшись ролями. После второй игры опять подсчитывают «пленных». Побеждает команда, сумевшая в роли «часовых» и «разведчиков» захватить больше «пленных». В «Два лагеря» можно играть и один раз. В этом случае, чтобы уравнивать условия игры, в каждой команде рассчитываются на первый-второй. Играющие под первым номером в одной команде становятся «разведчиками», в другой — «часовыми». У играющих под вторыми номерами роли меняются. Можно усложнить игру: играющие рассчитываются по порядку номеров, и руководитель вызывает разные номера игроков, по своему усмотрению.

«Гонка мячей по кругу». Спортсмены становятся в круг на расстоянии вытянутых в стороны рук и рассчитываются на первые и вторые номера. Первые номера — одна команда, вторые — другая. Двух игроков, стоящих рядом, назначают капитанами и дают им по мячу. По сигналу капитаны начинают передавать (перебрасывать) мячи по кругу. Один вправо, другой — влево (своим ближайшим игрокам), т.е. через одного. Мячи перекидываются до тех пор, пока они не возвратятся к капитанам. Выигрывает команда, сумевшая быстрее пронести мяч по всему кругу. Получив мяч, капитан поднимает руки с мячом вверх. Игру можно проводить несколько раз подряд.

«Передача набивного мяча назад». Занимающихся строят в шеренгу. В каждой команде должно быть нечетное количество играющих. Они становятся на расстоянии от 2 до 2,5 м один от другого. Не сдвигая ног с места, первый номер поворачивает корпус влево и бросает мяч следующему стоящему за ним, который, повернувшись вправо, бросает его третьему номеру; третий, повернувшись влево, бросает его четвертому; так мяч передают последнему в шеренге. Этот играющий с набивным мячом бежит в голову колонны, встает на указанное выше расстояние перед первым номером и передает ему мяч, повернувшись влево. Таким образом, набивной мяч переходит из рук в руки, причем передачи производятся поочередно то в правую, то в левую стороны. Соревнования проводят между несколькими командами. Выигрывает та команда, которая первой вернется в свое первоначальное построение.

«Бег вдвоем на трех ногах». Участвуют несколько команд. В каждой из них участников делят по парам, связывают у каждой пары шейным платком находящиеся близко одна к другой («внутренние») ноги по щиколотке. По сигналу связанная пара участников уходит с линии старта, делает поворот вокруг фланга и возвращается на линию старта; следующая пара принимает старт, как только первая пара пересечет линию финиша (старта).

«Передача (гонка) мячей над головой, под ногами и комбинированная». Играющих делят на 2—4 равные команды. Каждую команду выстраивают в колонну по одному одну параллельно другой. Игроки в шеренгах стоят на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У стоящих впереди — по мячу. По сигналу тренера впереди стоящие передают мяч над головой стоящим сзади них. Те таким же образом передают мяч другим сзади стоящим, и так до конца. Каждый раз последний игрок в колонне, получив мяч, бежит справа от своей колонны, становится первым и передает мяч назад над головой. Так

продолжается до тех пор, пока игрок, начавший игру, не вернется на свое исходное место

в колонне, где он должен поднять мяч вверх и дать команду «Смирно!» своей команде. Вся группа встает по стойке «Смирно!». Побеждает команда, закончившая игру первой.

«Передал — садись». Играющих делят на две равные команды и выстраивают в параллельные шеренги. Каждая команда выбирает капитана, который встает напротив своей команды на расстоянии 5—8 шагов. У капитанов в руках по мячу. По сигналу тренера капитан передает мяч (двумя руками от груди или другими установленными способами) первому игроку колонны, который ловит его, возвращает обратно капитану и сразу же принимает упор присев. Затем капитан обменивается передачами со вторым, третьим и остальными игроками команды. Каждый игрок, сделав ответную передачу, принимает упор присев. Когда последний игрок в шеренге отдает мяч капитану, тот поднимает его вверх, и вся команда быстро встает. Побеждает команда, закончившая передачу мяча первой и не нарушившая правил.

«По наземной мишени». На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по два круга диаметром 1,5 м. Две команды располагают с разных сторон сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке теннисный мяч. По сигналу два игрока от каждой команды одновременно устремляются к сетке. Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошел блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки) — 1 очко.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростно-силовых качеств.

«Парные пятнашки». Обучающиеся строят в одну шеренгу, затем дают команду «На первый-второй рассчитаться». Первые номера должны запомнить своего партнера, то есть второй номер. Вторые номера должны знать первые номера. Перед тем как подать сигнал для начала упражнения, тренер предупреждает, что выбегать за пределы площадки не разрешается, и объясняет, что игра будет продолжаться 3 мин. Затем он дает команду «Приготовиться!». По этой команде первые номера разбегаются и становятся, где хотят, но в пределах площадки. Вторые номера в это время остаются в шеренге. Подав команду «Марш!», преподаватель засекает время. Первые номера стараются осалить ударом по плечу своего партнера. Если первый номер осалит партнера, игроки этой пары расходятся на 10 м и начинают играть сначала. Каждая пара подсчитывает, сколько раз первый номер осалил второго. Затем объявляется пятиминутный перерыв, в течение которого играющие отдыхают в ходьбе. Затем играют еще 3 мин, но водят уже вторые номера.

«Вызов». Группу разбивают на пары, примерно равные по силам. на площадке, и указывают направление бега. Пути, по которым пробегают пары, не должны пересекаться.

После того как все пары займут отведенные им места, тренер объясняет, в чем состоит упражнение: двое играющих становятся лицом друг к другу, при этом тот, кто начинает упражнение, становится спиной в сторону предлагаемого бега. Второй игрок стоит лицом к направлению предлагаемого бега, вытягивая вперед ладонь правой руки, согнутой в локте и прижатой к правому боку, а левой рукой из-за спины захватывает правый локоть.

По сигналу преподавателя играющий, стоящий спиной к направлению бега, ударяет три раза правой рукой по ладони партнера и с третьим ударом, повернувшись кругом, стремительно убегает от своего напарника. Тот стремится догнать убегающего и осалить его ударом по плечу. Это нужно сделать, пока убегающий не пересечет черту,

которую проводят в 20—30 м. от линии старта. После нескольких пробежек партнеры меняются ролями.

«Хватай первым». При проведении упражнений с разделением на пары каждый обучающихся обычно стремится играть в паре с одним и тем же партнером. Не следует этому препятствовать. Каждой паре отводят отдельное место так, чтобы расстояние между парами составляло не менее 30 м. Играющие должны, повернувшись лицом друг к другу, стать на расстоянии 2 м один от другого, положить между собой какой-нибудь небольшой предмет, например эстафетную палочку, и принять условное исходное положение, которое может быть различным: сидя, в упоре присев, лежа на спине, в упоре лежа и др. Расставив пары по местам, тренер командует: «Исходное положение принять!», проверяет, все ли правильно выполнили его команду. После этого он дает сигнал (свисток, выстрел), по которому игроки каждой пары стремятся первыми схватить предмет. Схватив его, они бегут в любую сторону на расстояние 20 м. Если в это время партнер не успеет осалить убегающего, то тому игроку, который схватил предмет первым, засчитывается очко. Упражнение проводится до тех пор, пока один из играющих не наберет 10 очков.

«Печать». Группы по 5—6 человек. В каждой назначают водящего. Игрокам дают один мешочек с песком. Водящему запрещают убежать за пределы площадки. По команде преподавателя водящий убегает от остальных игроков своей группы, перемещаясь по площадке в любом направлении. Остальные игроки также перемещаются по площадке и перекидываются мешочком с песком, которым они должны осалить водящего. Бросать мешок в водящего не разрешается, нужно при осаливании держать мешочек в руке, т.е. как бы поставить этим мешочком печать на водящего. Тот, кто осалит водящего, сам становится водящим.

«Выбивание теннисным мячом». Группу разбивают на две команды. По жребию определяют, какая команда будет водить, т.е. выбивать мячом игроков другой команды. Выбегать за пределы поля не разрешается. Тренер бросает мяч одному из игроков водящей команды и подает сигнал к началу игры. Игроки команды водящих перебрасывают мяч друг другу и стараются попасть мячом в своих противников. Те увертываются. Игроки обеих команд свободно перемещаются по полю. Игрок, в которого попали мячом, покидает поле. Игра продолжается, пока все игроки не будут «выбиты». Время игры преподаватель фиксирует по секундомеру. В следующий раз водит уже другая команда. Время, требующееся второй команде, чтобы окончить игру, также фиксируется. Команда, водившая меньшее время, объявляется победительницей.

«День и ночь». На поле проводят две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой ставят команду. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Игрок одной команды имеет перед собой игрока второй команды. По сигналу играющие поворачиваются спиной к своим партнерам. Одна команда получает название «Ночь», другая — «День». Если звучит слово «Ночь», одноименная команда убегает, а команда «День» поворачивается кругом и догоняет «Ночь». Если называют «День», команды меняются ролями. Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом руки по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Играющий, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Тренер должен разнообразить и варьировать вызовы команд.

Вариант игры. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2—3 м, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Тренер подсчитывает, сколько очков набрала «догоняющая» команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

«Эстафета вокруг пункта». Группу разбивают на команды, выстраивающиеся в шеренги. Капитаны команд становятся во главе команд. Впереди, на расстоянии 25—30 м, выставляют указатели поворота. При проведении игры в зале поворот не должен быть ближе 5 м от стены. Тренер сообщает играющим, из какого исходного положения на старте они должны начинать бег, и строго контролирует соблюдение этого правила. Эстафету начинают по сигналу. Капитаны бегут до поворотного пункта, обегают его, возвращаются и передают эстафету следующему номеру своей команды. Принимающий эстафету к этому времени должен стоять на старте в условленном исходном положении. Игрок, передавший эстафету, становится в затылок последнему игроку своей команды и ждет своей очереди снова бежать с эстафетной палочкой. Игра продолжается непрерывно до тех пор, пока каждый из занимающихся не пробежит с эстафетой, по крайней мере, четыре раза. После этого игра заканчивается и выявляется победитель.

«Эстафета по кругу». Тренер разбивает группу на команды по 6 человек. Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом в центр круга в 2 м один от другого. По сигналу тренера первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Обежав круг, они становятся на свои места (которые занимают на площадке). Как только закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, игрок, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего игрока команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!» Тренер определяет, какая команда выиграла состязание.

«Бег ловких». Две или несколько команд общей группой становятся на старте. Четыре флажка или другие заметные предметы расставляются на расстоянии примерно 15 м. один от другого. Перед забегом каждый участник кладет в пунктах I, II, III, IV (у древка каждого флажка) принадлежащий ему предмет, названный руководящим игрой. Команды стартуют одновременно. Пробежав к каждому пункту в последовательности II, III, IV и I, каждый участник разыскивает и как можно скорее собирает принадлежащие ему вещи, после чего вся команда должна собраться в месте, указанном руководящим со старта.

«Пробежки туда и обратно». Две команды по 6—7 человек занимают исходное положение. Команда «бьющих» располагается вдоль линии А. Первым к месту броска стоит капитан команды (под первым номером), за ним по порядку номеров располагаются остальные члены команды. Капитан команды «ловящих» наиболее целесообразно расставляет в поле игроков своей команды, а сам становится против места броска в 20—25 м. Линии А и Б отстоят одна от другой на 35—37 м. Игру начинает капитан команды «бьющих». С места броска он метает в поле теннисный мяч. Обычно стремятся бросить мяч как можно дальше. Бросив, капитан бежит с максимальной скоростью к линии Б и наступает на нее ногой, затем поворачивается кругом и возвращается к линии А. В момент его пробежки игроки, находящиеся в поле, ловят мяч (с лета или с отскока). Игрок, поймавший мяч, передает его над головой второму игроку, второй — третьему, и так до последнего. Тренер, выполняя роль судьи, замечает, что произойдет раньше: перебегающий игрок пересечет линию А или «ловящие» игроки переведут мяч последнему игроку шеренги. Кто быстрее выполнит свое действие, тот дает команде очко.

Подобно капитану команды, бросают мяч и совершают перебежки остальные «бьющие». После того как сделает бросок последний игрок, производится подсчет очков, объявляется команда-победительница. Команды меняются ролями.

«Салки с футбольным мячом». На площадке произвольно располагают 6—7 участников, один из которых «салка». Мяч находится у одного из игроков. По сигналу «салка» старается догнать и дотронуться до одного из игроков, которому остальные играющие стараются ногой своевременно дать пас. Игрока, владеющего мячом, салить нельзя. «Салка» должен преследовать другого игрока, которому также стараются

передать мяч. Если «салка» коснулся мяча ногой или завладел им, то водящего сменяет тот, кто сделал неточную передачу. Игра длится 5— мин. Выигрывает тот, кто ни разу не был водящим или водил меньшее число раз. Игрок, по вине которого мяч вышел за пределы площадки, становится водящим.

«Баскетбол». В игре участвуют две команды по 5 человек в каждой. Игру начинают с центра поля; тренер подбрасывает мяч вверх и дает свисток. Игроки одной команды, завладев мячом, пытаются забросить его в корзину противника. В игре можно бросать мяч рукой, отнимать мяч у игрока другой команды только одной рукой. Нельзя проводить ведение мяча дважды — остановившись, нужно отдать мяч. Если игрок не ведет мяч, то ему не разрешается держать его в руках более 2 с. Запрещены толчки и захваты партнера, не разрешается игра головой и ногами.

«Получить мячик». Инвентарь: мячик, шнурок. Основная цель — усвоение ритма выполнения последних трех шагов и отталкивания. Подвешивают на шнурке мячик на доступной атлетам высоте. Устанавливают очередность выполнения упражнений. Занимающийся выполняет три шага разбега, отталкивается одной ногой и старается дотронуться рукой до подвешенного на шнурке мячика. Высоту, на которой подвешен мячик, постепенно увеличивают. Для определения личного или командного первенства за каждый удачный прыжок начисляют одно очко. Удачным считается прыжок, в котором спортсмен коснулся рукой мячика. На каждой высоте выполняют одну попытку.

«Толкание мяча в обруч». Инвентарь: гимнастический обруч, набивной мяч. Место проведения: небольшая площадка.

Основная цель — обучение приему толкать мяч под правильным углом.

Подвешивают обруч на высоте 2,5—3 м над землей. На расстоянии 3—4 м. от обруча проводят линию, от которой будут толкать мяч. Одна команда становится за этой линией, а вторая занимает место на другой стороне от обруча в 3—4 м от него. Игроки одной команды поочередно толкают мяч так, чтобы он пролетел через обруч. Соперники подают мяч. Затем команды меняются местами. Каждое попадание в обруч оценивается в одно очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие скоростных качеств

«Кто дальше пропрыгает на одной ноге или в положении приседа». Занимающихся выстраивают в две или три колонны, показывают направление движения, объясняют, что нужно пропрыгать на одной ноге (без смены ног) или в положении приседа как можно дальше и остановиться. Следует предупредить, что темп прыжков не должен быть очень быстрым. По команде играющие, стоящие первыми в колоннах, начинают прыгать. После того как они продвинулись на 15—20 м, дается сигнал для начала движения игрокам, стоящим вторыми в колоннах. Затем прыгают третьи и т.д. После этого объявляется победитель и повторяются прыжки на другой ноге.

«Челнок». Занимающихся распределяют по двум командам, которые становятся на противоположных сторонах площадки. Между ними проводят среднюю линию (линию старта). Капитаны команд по очереди посылают своих игроков к средней линии, от которой они должны совершать прыжок. Заранее устанавливают, что игроки одной команды будут прыгать (с места толчком двумя ногами) вправо от средней линии, а игроки другой команды — влево от нее. После начала игры, т.е. после прыжка первого игрока, отмечают (мелом) место его приземления по пяткам. Игрок возвращается в свою команду, а с отметки его приземления в обратную сторону (к средней линии) прыгает игрок из команды противника. Длина его прыжка также отмечается, после чего в борьбу вступают вторые номера и т.д. Если последнему игроку (завершающему соревнование) удалось перепрыгнуть через среднюю линию — его команда побеждает, если не удалось команда проигрывает.

«Перемена мест».Игроки двух команд, стоя в шеренгах лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки (за линиями своих «домов»), приседают и кладут руки на колени. По сигналу все игроки, прыгая из глубокого приседа, продвигаются вперед, стараясь быстрее пересечь линию противоположного «дома». Побеждает команда, игроки которой, закончив прыжки, первыми пересекут противоположную линию. Затем следуют прыжки в обратную сторону, но в игре не участвует тот, кто пересек линию «дома» последним. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останутся 2—3 самых выносливых прыгуна. По числу игроков на площадке нетрудно определить команду-победительницу: она сохранила больше прыгунов.

«Толкай из круга».Обозначают круг диаметром 4—6 м. Игроки (четное количество — 4 или 6) произвольно становятся в круг. По команде играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступня или другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, игрок выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в кругу последним, считается победителем.

«Пятнашки».Тренер объясняет группе, что в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается: тот, кто сменит ногу, становится водящим. Водящий, назначенный тренером, должен запятнать любого из играющих ударом по плечу. В момент смены водящих играющие могут сменить опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все должны передвигаться опять только на одной ноге. Тренер может назначить несколько водящих в случае большого состава группы. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходит для игры место размером баскетбольной площадки. Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим.

«Какая команда прыгает дальше».Назначают двух капитанов команд. Остальных игроков делят на две команды. Тренер показывает направление движения и объясняет условия игры. От начальной линии одновременно прыгают на одной ноге (не меняя ногу) по одному игроку из каждой команды. На том месте, где остановится или оступится на другую ногу прыгающий игрок, его меняет игрок соответствующей команды. Состязание начинается по сигналу. Все игроки идут вслед за прыгающим. Если игру проводят на стадионе, можно состязаться на количество кругов.

«Встречная эстафета с обменом набивными мячами (или другими предметами)».Команды строят в шеренгу. Одну половину команды выстраивают у одной линии старта (А), другую — у противоположной линии (Б). Игроки всех команд, начинающие бег, держат в руках набивные мячи. По сигналу первые и пятые номера каждой команды продвигаются скачками в приседе (или на одной ноге) навстречу друг другу. Встретившись, они обмениваются набивными мячами (бросать мячи не разрешается), потом возвращаются к линиям старта, передают набивные мячи следующим игрокам своих команд, а сами становятся в хвосты колонн. Игрок, получивший мяч, повторяет действия первого. Эстафета повторяется потоком по 5-6 раз.

«Эстафета в скачках на одной ноге».Группу разбивают на команды по 5—6 человек. В каждой команде назначают капитана. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5—6 м от стены. По команде «На старт!» капитаны команд принимают положение стоя на одной ноге, держа эстафетные палочки наготове в правой руке. По команде «Марш!» капитаны команд начинают передвигаться вперед скачками. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот и возвращаются обратно скачками на другой ноге. После передачи эстафеты следующему игроку капитаны становятся в хвост своей команды. Передача эстафеты повторяется поточно (без перерыва) 3—4 раза всеми игроками команды.

«Не давай мяч водящему».В игре участвуют 5—6 человек. Один из них водящий. Он встает в центре круга, держит набивной мяч в руках. Остальные игроки стоят в кругу,

лицом к центру. Водящий бросает мяч любому игроку, стоящему в кругу. Игра начинается. Игроки, стоящие в кругу, перебрасывают мяч (через круг или по кругу), а водящий старается дотронуться до мяча рукой. Как только он это сделал, его сменяет игрок, от которого пришел мяч. Если водящий устал, преподаватель должен назначить другого водящего.

«Пятнадцать передач».Играют одновременно несколько команд, каждая из которых состоит из трех игроков под номерами 1, 2, 3. Они становятся в одну шеренгу на расстоянии 7—8 м друг от друга. Центральный игрок (№ 2) по сигналу преподавателя бросает набивной мяч своему партнеру слева (№ 1). Тот ловит мяч и бросает его через центрального игрока вправо № 3, который возвращает мяч центральному игроку. Это считается одной передачей. Игра продолжается до 15 передач. Центральный игрок каждый раз должен объявлять номер законченной передачи. Если мяч у какой-либо команды упал, то она должна поднять его и начать передачу сначала. Команда, выполнившая первой 15 передач, выигрывает.

«Хоккей с набивным мячом».Игру проводят наподобие обычного хоккея с мячом. Ширина ворот 3 м. Мяч разрешается бросать, катать по земле только одной рукой. Состав команд — по 5—6 человек. Каждая команда имеет вратаря, который имеет право брать мяч двумя руками. Можно играть и без вратаря, тогда ширина ворот — 1 м. Вокруг ворот (в радиусе 3 м) устанавливается запретная зона, куда нельзя входить во время игры ни защитникам, ни нападающим. Мяч, оставшийся в этой зоне, вводится в игру выбрасыванием из-за боковой линии защищающейся командой. Тренер подбрасывает мяч вверх (как в баскетболе), и команды вступают в борьбу за мяч. Если игрок схватил мяч одновременно двумя руками, то назначается штрафной бросок, который выполняется одной рукой с 7 м.

«Бежал с мячиком».Инвентарь: большой мяч или маленький мячик.

Место проведения: игровая площадка, футбольное поле.

Основная цель — обучение бегу по дистанции.

Чертят дугу, позади которой размещают две команды игроков, выстроенных в колонну по одному. Назначают двух ведущих, один из них находится за дугой посередине между командами, держа в руках мячик, а второй стоит впереди на определенном расстоянии от первого. Расстояние между двумя ведущими может быть произвольным и зависит от времени и подготовки занимающихся. После сигнала тренера ведущий, находящийся за дугой, передает мячик по земле второму водящему. Участники по одному с каждой команды бегут за мячиком. Команда, представитель которой первым тронет мячик, получает очко. Игра продолжается до тех пор, пока все игроки не примут в ней участие.

«Бежал по прямой дорожке с ускорением».

Инвентарь: флажки.

Место проведения: беговая дорожка, футбольное поле.

Основная цель — развитие реакции, ловкости, скорости.

Размечают три параллельные линии. Две первые — стартовые — находятся на расстоянии 5—7 м одна от другой, третья — финишная — находится на расстоянии 15—20 м от стартовых линий. Участников делят на две команды, одну из них выстраивают на одной, другую — на другой стартовой линии. По сигналу тренера игроки обеих команд начинают бег. Задача игроков — добежать до финиша, не дав обогнать себя игрокам другой команды. Настигнутым считается игрок, до которого дотронулись рукой. За каждого настигнутого игрока команда получает 1 очко.

«Челночный бег».

Место проведения: беговая дорожка стадиона.

Основная цель — воспитание умения владеть собою, усвоение техники старта и развитие скорости.

Размечают две стартовые линии на расстоянии 20—30 м одна от другой. Игроки принимают низкий или высокий старт. По сигналу стартуют первые номера, которые бегут ко вторым и касаются их рукой. Вторые — бегут к третьим и т.д.

Выигрывает команда, первой занявшая свои первоначальные места.

«Эстафета — преследование». Участвуют две полукоманды, бегуны имеют порядковые номера. Белые бегуны с четными номерами находятся на линии Б, а белые бегуны с нечетными номерами — на линии А. Четные номера черных стартуют с линии А, а нечетные номера черных — с линии Б. Первые номера стартуют одновременно с линии А и с линии Б, делают полкруга по беговой дорожке и передают эстафету своим вторым номерам; вторые номера на противоположной прямой передают эстафету своим третьим номерам и т.д. Нужно внимательно следить за расстановкой бегунов перед стартом. В случае необходимости перед соревнованием, чтобы избежать ошибок, можно дать указание команде пробежать очень сокращенную дистанцию в том же составе.

Подвижные игры, направленные на преимущественное развитие выносливости

«Кто быстрее перенесет предметы». Занимающихся делят на две команды. Каждой команде принадлежат различные предметы в ящиках. По сигналу тренера каждая команда должна захватить как можно больше предметов из ящика противника и перенести их в свой ящик. За одну пробежку разрешается брать только один предмет. Все команды в начале игры имеют одинаковое количество предметов.

«Охотники» и «зайцы». Две команды имеют один мяч. Все «зайцы» стоят на игровом поле, «охотники» равномерно распределены вокруг. По сигналу первый «охотник» выбегает на поле, чтобы поразить мячом «зайца». Как только он это делает, мяч передается второму «охотнику» и т.д. Когда «охота» будет закончена, засекается время. Игроки меняются ролями

«Гонка с выбыванием». С помощью флажков размечают круг диаметром 9—12 м, на нем проводят линию старта-финиша. По сигналу все участники игры одновременно начинают бег по внешней стороне круга против часовой стрелки. После каждого круга (или двух кругов) из игры выбывает участник, который последним пересек контрольную линию старта. Постепенно менее выносливые отсеиваются. Победителем объявляют того, кто остается лидером, т.е. самый выносливый и быстрый игрок. По усмотрению руководителя участники могут бежать с набивным мячом, надеть пояса с отягощением, рюкзаки с грузом.

«Нападают пятерки». Играют три команды на баскетбольной площадке. Вторая и третья пятерки строят зонные защиты, каждая под своим щитом. Мяч — у игроков первой пятерки, находящейся в произвольном порядке лицом ко второй пятерке. У игроков команд майки разного цвета. По сигналу игроки первой пятерки нападают на щит второй пятерки, стараясь забросить мяч в корзину. Как только игрокам второй пятерки удастся перехватить мяч, они, не останавливаясь, нападают на щит третьей пятерки. Первая пятерка, потерявшая мяч, строит зонную защиту на месте второй пятерки. Третья пятерка, овладевшая мячом, начинает нападение на первую пятерку и т.д. Команда, забросившая мяч, получает очко и строит зонную защиту, а проигравшие идут в нападение. Время игры зависит от подготовленности занимающихся. Игру проводят по упрощенным правилам.

Дидактический материал

- газеты: Спорт уик-энд, Спорт-Экспресс, Советский спорт, Еженедельник «Футбол»;
спортивные журналы. -

DVD с методическими материалами

- DVD с играми по футболу

- материалы сайтов [ff/spb/rumini-futbol-v-shkolu](http://ff.spb/rumini-futbol-v-shkolu), eurosport.ru, sportbox.ru, UEFA.com,
FIFA.com.

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется

использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхняя половина тела	Резкая верхней половине тела и ниже пояса, выступление соли
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся на общекультурном уровне начальной подготовки

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка		
		удовлетворительно	хорошо	отлично
ОФП				
Бег 30м., сек.	5	8,0	7,6	7,4

	6	7,6	7,0	6,8
	7	6,6	6,2	6,0
Челночный без 30м. (5х6м.), с.	5	15,0	14,8	14,0
	6	14,1	13,8	13,6
	7	13,6	13,4	13,2
Прыжок в длину с места, см.	5	70	80	90
	6	88	100	110
	7	100	110	125
СФП				
Жонглирование мяча ногами, количество ударов	5	2	3	4
	6	3	4	5
	7	5	6	7
Бег 30м. с ведением мяча, сек.	5	9,5	9,2	8,8
	6	8,8	8,3	7,8
	7	8,0	7,6	7,2
Ведение мяча по «Восьмерке»	5	-	-	+
	6	-	-	+
	7	-	-	+
Ведение мяча по границе штрафной площадке	5	-	-	+
	6	-	-	+
	7	-	-	+

Примечание: знак «+» означает, что норматив выполнен (без учета времени)

КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НАЧАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ

№	Контрольные упражнения	Возраст занимающихся (лет)						
		7- 8	9	10	11	12	13	14

1	Бег 30 м (сек)	6.2(10 *) 6.4(8) 6.6(6)	5.9(10) 6.1(8) 6.3(6)	5.7(10) 5.9(8) 6.1(6)	5.5(10) 5.7(8) 5.9(6)	5.3(10) 0) 5.5(8) 5.7(6)	5.1(10) 5.3(8) 5.5(6)	4.9(10) 5.1(8) 5.3(6)
2	Бег 300 м (сек)	80(10) 82(8) 84(6)	74(10) 76(8) 78(6)	70(10) 72(8) 74(6)	65(10) 67(8) 69(6)	61(10)) 63(8) 65(6)	-	-
3	Бег 400 м (сек)						80(10) 82(9) 84(8)	77(10) 79(9) 81(8)
4	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	7.5(10) 7.8(9) 8.1(8)	7.4(10) 7.7(9) 8.0(8)	7.1(10) 7.4(9) 7.7(8)	7.0(10) 7.2(9) 7.4(8)	6.8(10)) 7.1(9) 7.3(8)	6.6(10) 6.8(9) 7.0(8)	6.4(10) 6.6(9) 6.8(8)
5	Удар по мячу ногой на дальность (м)	-	-	-	37(10) 35(8) 32(6)	43(10)) 41(8) 38(6)	48(10) 46(8) 43(6)	55(10) 53(8) 50(6)
6	Жонглирование мячом (количество раз)	5(10) 4(9) 3(8)	7(10) 5(9) 4(8)	8(10) 6(9) 5(8)	10(10) 7(8) 6(7)	12(10)) 10(8) 8(6)	14(10) 12(8) 10(6)	17(10) 15(8) 12(6)
7	Удар по мячу ногой на точность (попадания)	3(10) 2(9) 1(8)	3(10) 2(8) 1(6)	4(10) 3(8) 2(6)	5(10) 4(8) 3(6)	6(10) 5(8) 4(6)	7(10) 6(8) 5(6)	8(10) 7(8) 6(6)
8	Ведение мяча с обводом стоек и уда-ром по воротам (сек)	-	-	-	-	11(10)) 11.3(8) 11.5(6)	10.7(10) 0) 11.0(8) 11.2(6)	10.2(10) 0) 10.5(8) 10.7(6)
9	Бросок мяча на дальность (м)	4(10) 3(8) 2(6)	6(10) 5(8) 4(6)	8(10) 6(8) 5(6)	11(10) 9(8) 7(6)	13(10)) 11(8) 10(6)	16(10) 14(8) 12(6)	19(10) 17(8) 15(6)

*- количество баллов за результат.

Примечание

1. Бег на 30, 300, 400 м выполняются с высокого старта.
2. Бег на 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любыми способами, делая на отрезке не менее 3 касаний. Время фиксируется с линии старта до линии финиша.

3. Удар по мячу на дальность выполняется с разбега по статичному мячу, левой и правой ногой. Замер происходит с места удара до места приземления. У каждого 3 попытки каждой ногой, в зачет идет сумма лучших попыток каждой из ног.
4. Жонглирование происходит любой частью тела, но, не повторяя одной частью тела 2 раза подряд. На выполнение дается 3 попытки.
5. Удар на точность выполняется по статичному мячу любыми способами левой и правой ногой с расстояния 17 м (15 лет), 11 м (8-14 лет). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. В зачет идет сумма попаданий обеими ногами.
6. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам осуществляется с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая ставится на линии штрафной площади, далее через каждые 2 м остальные три стойки), и, не доходя 11 метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до момента пересечения мячом линии ворот. В случае если мяч не будет забит в ворота, попытка не фиксируется. Из трех попыток фиксируется лучший результат.
7. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору в 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

Уровень усвоения материала по начальной физической и технической подготовке

7-9 лет:

78-85 – высокий.
69-77 – средний;
55-68 – достаточный

10-11 лет:

83-95 – высокий.
70-82 – средний;
60-69 – достаточный;

12-13 лет:

93-105 – высокий.
80-92 – средний;
65-79 – достаточный;

13-14 лет:

93-105 - высокий
82-92 – средний;
70-81 – достаточный

КОНТРОЛЬНЫЙ ТЕСТ ПО УРОВНЮ УСВОЕНИЯ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ ЗНАНИЙ

1. Сколько человек выходит на поле в составе одной футбольной команды?
А. 10 Б. 9 В. 11 Г. 12
2. За сколько желтых карточек футболист удаляется с поля?
А. 1 Б. 2 В. 3 Г. 4
3. За сколько красных карточек футболист удаляется с поля?
А. 1 Б. 2 В. 3 Г. 4
4. За что назначается 11 метровый удар?
А. За грубое нарушение в штрафной. В. За нарушение в штрафной
Б. За грубое нарушение на поле Г. За неспортивное поведение
5. Сколько длится один тайм?
А. 30 мин. Б. 40 мин. В. 45 мин. Г. 90 мин
6. Какая длинна футбольных ворот?
А. 5 м 25см Б. 7м 32см В. 7м Г. 6м 50 см
7. На какое расстояние от мяча должны отойти игроки, нарушившие правила, во время пробития штрафного удара?
А. 5м Б. 3м В. 6 м Г. 9 м
8. Откуда возвращается мяч в игру при уходе за боковую линию?
А. С места ухода, из-за боковой линии В. С центра поля
Б. Из-за лицевой линии Г. С углового удара или от ворот
9. Откуда возвращается мяч в игру при уходе за лицевую линию?
А. С места ухода, из-за боковой линии В. С центра поля
Б. Из-за лицевой линии Г. С углового удара или от ворот
10. Сколько судей на поле принимает участие в футбольном матче?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
11. Сколько очков дается команде за победу?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
12. Сколько очков дается команде за поражение?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
13. Сколько очков дается команде за ничью?
А. 0 Б. 1 В. 2 Г. 3
14. Где вратарь имеет право брать мяч в руки?
А. Во вратарской площади ворот В. В штрафной площади ворот
Б. На своей половине поля Г. По всему полю
15. Сколько команд участвует в чемпионате России по футболу?
А. 10 Б. 12 В. 14 Г. 16
16. Как часто проводятся чемпионаты мира по футболу?
А. Раз в 2 год Б. Раз в 3 года В. Раз в 4 года Г. Раз в 1 год
17. Какая сборная выигрывала ЧМ по футболу 5 раз?
А. Бразилия Б. Англия В. Франция Г. Россия
18. Сколько раз сборная России выигрывала ЧМ по футболу?
А. 1 Б. 0 В. 3 Г. 5
19. Кто считается лучшим футболистом всех времен и народов?
А. Пеле Б. Кака В. Марадонна Г. К. Роналду
20. Где проходил финал ЛЧ 2008 года?
А. Париж Б. Мадрид В. Пекин Г. Москва
21. В какой стране(ах) проходил ЧЕ 2008 года?
А. Россия Б. Австрия и Швейцария В. Польша и Украина Г. Турция
22. Кто является главным тренером сборной команды России?
А. Адвокат Б. Газзаев В. Семин Г. Хидинг

23. Какая команда выиграла ЧР 2010 года?
А. ЦСКА Б. Локомотив В. Зенит Г. Спартак
24. Будет ли участвовать сборная России на ЧЕ 2012 года?
А. Да Б. Нет
25. В какой стране придумали футбол?
А. Англия Б. Бразилия В. Россия Г. Франция

Примечание.

Дети отвечают на 25 контрольных вопросов. За каждый правильный ответ аттестующийся получает 1 бал, за неправильный ответ 0 баллов.

Критерии оценки.

20-25 баллов – высокий;

15-19 баллов – средний;

10-14 баллов – достаточный.

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КАРТА УЧАЩЕГОСЯ

Ф.И.О.

Дата рождения

Год, месяц начала занятий футболом

Год обучения	Дата	Физическое и функциональное развитие							Заключ
		Рост, см	Масса тела, кг	ЧСС в покое, уд/мии	ЧСС макс, уд/мин	АД в покое ммрт.с	АД макс ммрт.с	Примечания	
исходные данные (во время приема ребенка в секцию)	Сентябрь								
в начале 1-го года обучения	Сентябрь								
в конце 1-го года обучения	Май								
в начале 3-го года обучения	Сентябрь								
в конце 3-го года обучения	Май								
в начале 4-го года обучения	Сентябрь								
в конце 4-го года обучения	Май								
и т.д.									

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ УЧАЩЕГОСЯ

Дата	Настроение, по 5 бальной шкале		Самочувствие, по 5-бальной шкале		Аппетит, по 5-бальной шкале	Сон, по 5-бальной шкале	ЧСС, уд/мин	
	до занятия	после занятия	до занятия	после занятия	в течение дня		до занятия	после занятия