

Управление образования администрации
Кольчугинского района Владимирской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 5»

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024 г.
Протокол № 11

Утверждаю
Директор

Д ргунов
Е гений
Владимирович

МБОУ «Средняя школа № 5»
Подписано цифровой
подписью: Дергунов
Евгений Владимирович
Дата: 2024.09.02 15:02:34
+03'00'

/Е.В.Дергунов
«30» августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной
направленности "Футбол"**

Возраст обучающихся: 11-18 лет

Срок реализации: 1 год

(уровень программы - ознакомительный)

Автор-составитель:
Чикин Сергей Валерьевич,
учитель истории и
обществознания

г. Кольчугино, 2024 г.

Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» разработана в соответствии с учетом требований государственных нормативных актов для системы дополнительного образования:

- Федерального закона №273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);
- Распоряжения Правительства РФ от 29.05.2015 №996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «О порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Примерных требований к программам дополнительного образования детей в приложении к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844;
- Письма Министерства образования и науки РФ N 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Муниципального Положения о проектировании (разработке) дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы;
- Положения о разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МБОУ «Средняя школа № 5».

Направленность дополнительной образовательной программы секции «Футбола» физкультурно-спортивная. Программа направлена на приобретение теоретических и практических навыков игры в футбол, укреплению здоровья, правильному физическому развитию детей.

Уровень реализации программы – ознакомительный.

Актуальность. В последние годы особенно остро встал вопрос о роли и месте спорта в формировании всесторонне развитой личности. Особенно тесно это связано с воспитанием детей и подростков в системе учреждений дополнительного образования. В становлении человеческой личности спорт играет особую роль, так как он формирует основы физически и нравственно здоровой личности ребёнка.

Интерес к мини-футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У мини-футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия мини-футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Мини-футбол — это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки, что, несомненно, развивает интеллект ребёнка.

Спортсмены, пришедшие в мини-футбол из других видов спорта, отвечают лишь

минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных мини-футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство мини-футболистов. При определении перспективности к занятиям мини-футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении этим видом спорта.

Педагогическая целесообразность. Большое достоинство программы с точки зрения педагогики заключается в развитии личности ребенка и командного (коллективного) характера. Игроки одной команды соревнуются с игроками другой, что развивает у волейболистов командный дух. Победа, успех достигаются только общими усилиями всех спортсменов. Программа направлена на мотивацию личности к творчеству и познанию. Преодоление временных неудач в процессе поединков в большой мере развивает и силу воли.

Значимость программы для муниципалитета:

- образовательная программа специально разработана в целях сопровождения социально-экономического развития муниципалитета;
- образовательная программа специально разработана в целях профилактики и предупреждения девиантного поведения подростков.

Сроки реализации программы.

Объем программы – 216 часов

Срок освоения программы - 1 год.

Адресат программы – обучающиеся в возрасте от 11 до 18 лет.

Режим и продолжительность занятий: три раза в неделю по 2 академических часа, общее количество часов – 216.

Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории.

Состав учебной группы - постоянный. Количество обучающихся - от 15-25 человек.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Форма реализации образовательной программы – традиционная. Занятия соответствуют современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения.

Организационные формы обучения. Форма занятий групповая. Состав учебной группы - постоянный.

Цель и задачи программы

Цель: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности через приобщение к футболу.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим и тактическим основам спортивной игры – футболу, дальнейшее совершенствование технических и тактических приемов игры.
- освоение учащимися теоретических знаний для занятий футболом;
- формирование понятия о здоровом образе жизни.

Развивающие:

- развитие физических способностей обучающихся;
- развитие силы, ловкости, координации движений, быстроты реакции;
- формирование желания участвовать в соревнованиях, проводимых в течение года.

Воспитательные:

- воспитать упорство, трудолюбие, настойчивость в достижении цели;
- воспитание трудолюбия, коммуникабельности, чувства товарищества и патриотизма;
- воспитание интереса к футболу.

Планируемые результаты

- **предметные** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира;

- **личностные** – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

- **метапредметные** – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные).

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

СОДЕРЖАНИЕ

Модуль 1. «Мини-футбол в России: история развития и правила игры»

1. Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России.

Теория:

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу.
- Понятие «физическая культура», как составная часть общей культуры и как средство воспитания личности.
- значение физической культуры для подготовки к трудовой деятельности и защите Родины.
- врачебный контроль.

Практика:

- беседа на тему «Спорт, как средство формирования здорового образа жизни»

2. Правила игры в мини-футбол.

Теория:

- разбор и изучение правил игры в «мини- футбол».
- роль капитана команды, его права и обязанности.

Практика:

- тестирование правил соревнований по мини-футболу.
- опрос на знание обязанностей капитана команды.
- просмотр матча и обсуждения соблюдения правил в игре.

3. Зал (площадка) для игры в мини-футбол, разметка, оборудование.

Теория:

- зал (площадка) для игры в мини-футбол, её устройство, разметка.
- подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

- специальное оборудование.

Практика:

- осмотр площадки до начала занятия.
- просмотр на пригодность инвентаря.

4. Развитие мини-футбола в России.

Теория:

- понятие - федерация мини-футбола.
- лучшие российские команды, тренеры и футболисты.
- международные соревнования с участием российских команд.

Практика:

- беседа на тему: «Великие тренеры России».
- обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров.

5. Техника безопасности на тренировках.

Теория:

- как вести себя, чтобы избежать травм; правильное поведение игроков на игровой площадке, в спортивном зале; соблюдение правил безопасной работы на стадионе и в спортивном зале.

Практика:

- беседа на тему: «Техника безопасности в спортивном зале во время тренировок»

Модуль 2. «Здоровый образ жизни. Гигиена и закаливание»

1. Здоровый образ жизни. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Теория:

- правила личной гигиены;
- общий режим дня школьника;
- вред курения;
- значение правильного питания для юного спортсмена;
- использование естественных факторов природы в целях закаливания организма;

Практика:

- составления личного распорядка дня и режима питания.
- обтирание, обливание и ножные ванны, как гигиенические и закаливающие процедуры.

2. Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория:

- понятие - самоконтроль.
- объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс.

- субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение.

Практика:

- дневник самоконтроля.
- определить ЧСС в покое и после нагрузки.
- устный опрос на тему: «Предупреждение травм в футболе».

Модуль 3. «Общая и специальная физическая подготовка» (ОСФП)

1. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория:

- понятие – выносливость.
- как развить гибкость.
- понятие – сила.
- как способствовать развитию ловкости.
- понятие – быстрота.
- понятие о специальной физической подготовке.
- цель специальной физической подготовки.
- основные способы развития специальной физической подготовки.

Практика:

- поднимание и опускание рук в стороны, вперёд, круговые вращения, сгибание, разгибание рук в упоре. Наклоны туловища вперёд и в стороны.
- выпады вперёд, в сторону, назад.
- прыжки в полу приседе.
- упражнения с набивным мячом (1-2 кг.)
- акробатические упражнения (кувырки вперёд с шага, длинный кувырок вперёд, кувырок назад из приседа).
- упражнения в висах и упорах (подтягивание: 2 подхода по 5 раз; из упора лёжа сгибание и разгибание рук: 2 подхода по 4-5 раз).
- Легкоатлетические упражнения.
- подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «защита крепости», эстафеты с преодолением препятствий.
- спортивные игры, ручной мяч.
- специальные упражнения для развития быстроты.
- специальные упражнения для развития ловкости.

Модуль 4. «Техника игры в мини-футбол»

1. Техника игры в мини-футбол.

Теория:

- классификация и терминология технических приёмов игры в мини- футбол.
- прямой и резаный удар по мячу.
- понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара.

Практика:

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях.
- техника передвижения – виды бега: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным шагом; повороты во время бега налево и направо.
- удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.
- удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному мячу.
- остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающего мяча - на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для поступающих действий.
- ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой поочередно.
- обманные движения (финты). Обучение финтам: после замедления бега или остановки - неожиданный рывок с мячом: во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади.
- отбор мяча. Перехват мяча - быстрый выход на мяч с целью определить соперника, которому адресована передача мяча.
- вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения ноги вместе и шага.
- техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

Модуль 5. «Тактика игры в мини-футбол»

1. Тактика игры в мини-футбол.

Теория:

- понятие о тактике и тактической комбинации.
- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих.
- понятие о тактике нападения.
- понятие о тактике защиты.

Практика:

- упражнение для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу.
- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.
- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.
- тактика нападения. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар.
- тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча.
- тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка».
- тактика защиты вратаря. Уметь выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли).
- учебные игры.

Модуль 6. «Соревнования по мини-футболу. Двусторонние игры»

1. Соревнования по мини-футболу. Двусторонние игры.

Теория:

- внешний вид во время выступлений: спортивный костюм.
- правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению.
- правила поведения во время соревнований.

Практика:

- выступления проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий по правилам игры в «малый футбол».

2. Организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Теория:

- изучение положения о соревнованиях.
- выбор места судей при различных игровых ситуациях
- обязанности судей.

Практика:

- работа судей на поле, удаления, предупреждения игроков с поля.

3. Учебно-тематический план

№	Раздел	Всего часов	В том числе	
			Теорет.	Практич.
1	Вводное занятие	2	2	
2	Техника безопасности	2	2	
3	Теоретическая подготовка	8	8	
4	Общая физическая подготовка	50		50
5	Специальная физическая подготовка	36		36
6		66		66

7	Техническая подготовка	30		30
8	Двусторонние игры	18		18
9	Участие в соревнованиях по мини-футболу	4		4
	Контрольные нормативы			
	Итого:	216	12	204

Методические рекомендации при проведении учебно-тренировочных занятий по мини-футболу.

Спортсмены, пришедшие в мини-футбол из других видов спорта, отвечают лишь минимальным требованиям в технической и тактической подготовке. Поэтому, занятия мини-футболом нужно начинать уже в начальном школьном возрасте. В младшем школьном возрасте активно развиваются такие физические качества как ловкость, быстрота.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных мини-футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство мини-футболистов. При определении перспективности к занятиям мини-футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении

Возраст 8-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на учебно-тренировочных занятиях должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (мини-футбольные облегченные, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг).

На учебно-тренировочном занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 20%-упражнениями различного характера. В силу физиологических особенностей возраст 8-10 лет не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование) показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия.

Далее надо дать обучающимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения.

Начиная с 11-12 лет, когда организм ребенка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдержать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в мини- футбол. С учетом физиологических особенностей у детей 11-14 улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения.

При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, занимающиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ научения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели-выработке стабилизированного навыка.

Мини-футбол - эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру. В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности.

Уровень практических знаний занимающихся мини-футболом растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять должное внимание освоению игровых действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек. Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Средства обучения

№ п.п.	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Мяч мини-футбольный	штук	10
2	Флаги для разметки спортивного зала	штук	6
3	Мини-футбольные ворота	штук	2
4	Стойки для обводки	штук	20
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
6	Насос универсальный для накачивания мячей	комплект	4
7	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1кг до 5кг	комплект	3
8	Сетка для переноски мячей	штук	2
9	Сетка для ворот для мини-футбола	комплект	2
10	Манишки футбольные	штук	20
11	Планшет тренера (магнитный или маркерный)	комплект	1
12	Секундомер	штук	2
13	Свисток	штук	2

Формы аттестации.

В конце каждой тренировки подводятся итоги:

- анализ тренировочных упражнений;
- анализ игровой деятельности.

В течение учебного года проводятся:

- межшкольные районные соревнования;
- другие соревнования.

Система оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Подготовка материала к работе и выполнение изделий.

Текущий контроль проводится в течение учебного года в виде учебных игр

Промежуточная аттестация - в середине программы, задания средней сложности.

Итоговая аттестация обучающихся проводится в конце обучения по программе.

Список литературы

1. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2008. - 96 с.
2. Правила игры в мини-футбол / 5X5. Российская ассоциация мини-футбола. –М.1992.
3. Правила игры в футзал. ФИФА. –М.: РАМФ, 2000.
4. Массовый футбол. Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров – преподавателей детско-юношеских спортивных школ. – М., «Российский футбольный союз», 2013 г.
5. Андреев С.Н. Футбол-твоя игра. Книга для учащихся средних и старших классов. -М.: «Просвещение», 1989 г. – 144 с.
6. Мутко, В.Л., Андреев, С.Н., Алиев, Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ

1. <https://www.chitalkino.ru/golomazov-s-v/teoriya-i-metodika-futbola/> Электронные книги. автор Голомазов С.В. Методики тренировки в футбол.
2. <http://www.rusfutsal.ru/>. Официальный сайт Мини-футбола России.
3. <http://www.amfr.ru/>. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России.
4. <https://rfs.ru/football/3>. Официальный сайт. Российский футбольный союз

Календарно- тематическое планирование

№ занятия	тема	Кол-во часов
1	Вводное. Знакомство с планом работы объединения и группы. Правила поведения в объединении. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
2	Техника безопасности на тренировках. Правила личной гигиены; Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
3	Общий режим дня школьника; Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4	Беседа на тему «Спорт, как средство формирования здорового образа жизни». Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
5	Значение правильного питания для юного спортсмена; Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
6	Беседа о вреде курения. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч

7	Использование естественных факторов природы в целях закаливания организма; Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
8	Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
9	Составления личного распорядка дня и режима питания. Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек. Двухсторонняя игра	2 ч
10	Врачебный контроль. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
11	Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
12	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра.	2 ч
13	Роль капитана команды, его права и обязанности. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	26 часов

Октябрь

№ занятия	тема	Кол-во часов
1	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	
2	Зал (площадка) для игры в мини- футбол, её устройство, разметка. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
3	Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
4	Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу. Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
5	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч

6	Просмотр на пригодность инвентаря. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачимяча в парах в два касания. Двухсторонняя игра	2 ч
7	Понятие – выносливость. Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
8	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
9	Понятие – сила. Как развить силу. Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
10	Правила игры. Мини-футбол Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
11	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
12	Понятие – быстрота. Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
13	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	26 часов

Ноябрь

№ занятия	тема	Кол-во часов
1	Понятие о специальной физической подготовке. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
2	Основные способы развития специальной физической подготовки. Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
3	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
4	Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
5	Разминка. Общие развивающие упражнения.	2 ч

	Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	
6	Понятие – точность удара и траектория полёта мяча после удара. Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах в два касания. Двухсторонняя игра	2 ч
7	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
8	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
9	Правила игры. Мини-футбол. Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
10	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
11	Прямой и резаный удар по мячу. Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
12	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	24 часа

Декабрь

№ занятия	тема	Кол-во часов
1	Понятие о тактике и тактической комбинации. Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
2	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
3	Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
5	Понятие о тактике нападения. Разминка. Общие развивающие	2 ч

	упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	
6	Понятие о тактике защиты. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
7	Разминка. Общие развивающие упражнения. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
8	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
9	Разминка. Общие развивающие упражнения. Двухсторонняя игра	2 ч
10	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек. Двухсторонняя игра	2 ч
11	Понятие о тактической системе и стиле игры. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
12	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	24 часа

Январь

№ занятия	тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство с тактическими расстановками на поле 1-4-3-3. Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
2	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
3	Обсуждение примеров тактических приёмов. Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
4	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся	2 ч

	навстречу мячу. Двухсторонняя игра	
5	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
6	Тактика игры в нападение. Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
7	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
8	Тактика игры в защите: организация обороны, «персональная опека». Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Ктобыстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
9	Разминка. Общие развивающие упражнения. Личная гигиена (Закаливание). Двухсторонняя игра	2 ч
10	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	20 часов

Февраль

№ занятия	тема	Кол-во часов
1	Тактика нападения: индивидуальные действия - уметь оценивать целесообразность той или иной позиции. Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
2	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
3	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек. Упражнение для развития умения «видеть поле»- игра в пятнашки парами на ограниченной площади. Двухсторонняя игра	2 ч
4	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
5	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
6	Разминка. Общие развивающие	2 ч

	упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	
7	Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на точность. Двухсторонняя игра	2 ч
8	Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Ктобыстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
9	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
10	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Тактика нападения: групповые действия - уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Двухсторонняя игра	2 ч
11	Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактика нападения: командные действия - уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте. Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	22 часа

Март

№ занятия	тема	Кол-во часов
1.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
2.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактика защиты: индивидуальные действия – осуществлять «закрытие» и препятствовать сопернику в получении мяча. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
3.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
4.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
5.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч

6.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
7.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Тактика защиты: групповые действия – уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении и численном превосходстве соперника. Двухсторонняя игра	2 ч
8.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
9.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность. Двухсторонняя игра	2 ч
10.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
11.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
12.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Правила игры. Мини-футбол. Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	24 часа

Апрель

№ занятия	тема	Кол-во часов
1.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
2.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Тактика защиты: командные действия – организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Двухсторонняя игра.	2 ч
3.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в колоннах, сменой мест. Двухсторонняя игра	2 ч
4.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
5.	Разминка. Общие развивающие	2 ч

	упражнения. Ведение мяча, различными способами. Тактика вратаря - играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле летящих на разной высоте мячей. Двухсторонняя игра	
6.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
7.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
8.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек Двухсторонняя игра	2 ч
9.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
10.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч
11.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
12.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
13.	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	24 часа

Май

№ занятия	тема	Кол-во часов
1	Правила подготовки и психологической настройки к спортивному выступлению. Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч
2	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
3	Разминка. Общие развивающие упражнения. Обводка стоек	2 ч

	Двухсторонняя игра	
4	Разминка. Общие развивающие упражнения. Ведение мяча с изменением направления. Двухсторонняя игра	2 ч
5	Внешний вид во время выступлений: спортивный костюм. Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по катящемуся навстречу мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
6	Разминка. Общие развивающие упражнения. Остановка мяча стопой. Двухсторонняя игра	2 ч
7	Разминка. Общие развивающие упражнения. Передачи мяча в парах. Двухсторонняя игра	2 ч
8	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
9	Разминка. Общие развивающие упражнения. Удары по неподвижному мячу. Двухсторонняя игра	2 ч
10	Разминка. Общие развивающие упражнения. Вбрасывание аута на дальность, точность. Двухсторонняя игра	2 ч
11	Разминка. Общие развивающие упражнения. Эстафета в колоннах. «Кто быстрее?» Двухсторонняя игра	2 ч
12	Разминка. Общие развивающие упражнения. Жонглирование (на месте; в движении). Двухсторонняя игра	2 ч
	ИТОГО:	24 часа

