

Принято  
на педагогическом совете  
Протокол № 1 от 30.08.22г.



Рабочая программа  
(Образовательная область «физическое развитие. Обучение футбол»)  
На 2022-2023 учебный год

Составила:  
Инструктор по Физической культуре  
(Образовательная область-Футбол)  
Егорова А.В.

г. Ульяновск, 2022г

**Содержание**

<b>I. Пояснительная записка</b> .....	3
1.1. Направленность программы.....	3
1.2. Актуальность, педагогическая целесообразность и новизна программы.....	4
1.3. Цели и задачи программы.....	5
1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы.....	7
1.5. Срок реализации программы.....	7
1.6. Режим и форма организации педагогического процесса.....	7
1.7. Нормативы физической подготовленности дошкольников.....	11
<b>II. Учебно-тематический тематический план</b> .....	17
<b>2.1. Материально-техническое обеспечение программы</b> .....	18
<b>III. Содержание программы</b> .....	19
3.1. Календарное планирование.....	23
<b>Список литературы</b> .....	28

## Пояснительная записка

### **1.1. Направленность программы:**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Футбол» разработана согласно требованиям следующих документов:

-Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

-Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

-СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41);

-Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018г. №196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

-Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся введении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию от 01.03.2017г.№617-р).

### **1.2. Актуальность программы:**

Данной программы обусловлена тем, что сегодня на смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные, у ребенка остается все - меньше времени для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками, все это негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей детей. Подвижные игры с элементами спорта способствуют развитию двигательных способностей: скоростно-силовых, координационных, требующих выносливости, силы, гибкости; позволяют проявлять самостоятельность, активность, творчество.

Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте. Разумное использование резервов игровой двигательной активности - подвижных, оздоровительных игр и игровых упражнений, спортивные игры (в данном случае футбол) является инструментом действенного снижения негативных последствий учебной перегрузки. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических

и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

### **1.3. Цели и задачи программы, отличительные особенности программы**

Важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Предлагаемая программа предполагает ознакомление учащихся с техникой и тактикой игры в футбол, индивидуально-групповыми, групповыми и командными действиями в различных по сложности условиях игры. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки учащихся: физическую (общую и специальную), технико-тактическую. Разделы содержат материалы, реализация которых формирует у учащихся общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию умений, развивает основные физические качества, формирует и развивает жизненно-важные двигательные навыки и умения. Специальные упражнения позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Отличительные особенности программы состоят в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивировании уникальности личности учащихся, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством спортивной деятельности по интересам.

Программа реализуется с учетом возрастных особенностей детей, физического развития и функциональных возможностей детского организма

**Цель программы:** содействие полноценному физическому развитию занимающихся, сохранению и укреплению их здоровья средствами футбола.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обучить основам техники игры в футбол;
- сформировать систему теоретических сведений о врачебном контроле, гигиенических нормах;
- познакомить с правилами игры в футбол.

**Развивающие:**

- пробудить интерес к занятиям спортом, в частности футболом;
- развивать волевые качества учащихся: дисциплинированность, смелость, силу, терпеливость, целеустремлённость и др.;
- развивать эстетическое восприятие и творческое воображение.

**Воспитательные:**

- создать условия для воспитания у учащихся трудолюбия, аккуратности, приобщить воспитанников к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-нравственные качества;
- формировать культуру общения, навыки работать в группе, воспитывать чувство патриотизма.

#### **1.4. Возраст детей, участвующих в реализации программы**

Содержание программы ориентированно на детей дошкольного возраста (3-4 года) и (5-7лет)

#### **1.5. Срок реализации программы**

Дополнительная образовательная программа социально-педагогической направленности рассчитана на один учебный год.

**Занятия проводятся 1 раза в неделю**

**Продолжительность занятий – 30 минут;**

#### **1.6. Режим и форма организации педагогического процесса**

НОД проводится 2 раза в неделю, во второй половине дня, продолжительность с 3 недели сентября по май включительно.

### **Формы аттестации и оценочные материалы**

В процессе обучения используются следующие формы аттестации – текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Формы текущего контроля:

- текущий контроль за выполнением физических упражнений.

Формы промежуточного и итогового контроля:

- контрольная проверка по формированию навыков владения мячом;
- контрольное выполнение спортивных заданий в каждом полугодии;

Повседневно оценивая каждого воспитанника, педагог, опираясь на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка, прежде всего, анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к учебе.

Система оценивания предметных результатов.

Оценка физического развития проводится 2 раза в год (сентябрь, май). Результаты обследования заносятся в «Результаты физической подготовленности детей», в которой отражены данные физического развития и показатели физической подготовленности ребенка.

В начале и в конце обучения проводится диагностика физической подготовленности детей по следующей форме.



**Способом проверки усвоенных** технических приемов владения мячом является выполнение тестовых заданий (автор–В.В.Кантан):

- овладение ударами по мячу ногами
- остановка мяча
- ведение мяча
- техника игры вратаря.

**Ожидаемые результаты работы:**

- освоение детьми техники игры в футбол; результативность, уверенность и точность выполнения движений с мячом;
- развитие физических качеств детей;
- развитие «чувства команды», умения согласовывать свои действия с действиями партнеров в игре, подчинять свое поведение единым игровым правилам;
- повышение интереса детей к спортивным играм;
- участие в районных и городских соревнованиях по мини-футболу среди дошкольных команд;
- интерес родителей к успехам детей.

**Формы занятий:**

- традиционное занятие;
- учебно-тренировочное занятие;

- игра;
- турнир;
- товарищеская встреча;
- соревнование.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях:**

- групповая;
- индивидуально-групповая;
- коллективная.

**Методы проведения занятий**

При реализации настоящей программы используются следующие методы обучения.

- Словесные методы:
- беседа;
- анализ тренировочной и соревновательной деятельности;
- самоанализ;
- разбор игры (игровых эпизодов).
- Наглядные методы:

- показ иллюстраций ,видеоматериалов;
- наглядный показ педагогом;
- Практические методы:
- Соревновательный метод;
- метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный);
- Игровые методы
- Игры.

Основным показателем выполнения программных требований являются промежуточная аттестация, которая проводится в форме контрольного тестирования по общей физической подготовке.

### 1.7. Нормативы физической подготовленности дошкольников 3 – 4 года

#### Нормативы физической подготовленности дошкольников

Название теста	Описание теста	Возраст 3-4 года
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.п. лежа на спине, руки на поясе. Ноги прямые под углом 45 к полу удерживаются на весу.	50-55сек
Силовая выносливость мышц спины	И.п. лежа на животе. Туловище поднимается на 30 и удерживается в таком положении.	55-60сек
Гибкость	И.п. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом,	15-20см

	руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	
Статистическое равновесие	И.п. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки- вдоль туловища. Удерживать равновесие как можно дольше.	40-50сек
Челночный бег 3x10см	И.п. низкий старт. Ребенок сначала бежит к одному концу дистанции касается рукой ориентира, потом быстро разворачивается и бежит обратно	15-20сек
Удар мяча на точность	Удар по мячу выполняется серединой подъёма, внешней и внутренней стороной стопы.	2-4 попадания
Ведение мяча на скорость	Ведение мяча проводится попеременно левой и правой ногой вокруг конусов змейкой.	50сек

### Нормативы физической подготовленности дошкольников 5 – 7 лет

#### Нормативы физической подготовленности дошкольников

Название теста	Описание теста	Возраст 5-7лет
Силовая выносливость мышц	И.п. лежа на спине, руки на поясе. Ноги прямые под углом 45 к полу удерживаются на	40-45сек

брюшного пресса	весу.	
Силовая выносливость мышц спины	И.п. лежа на животе. Туловище поднимается на 30 и удерживается в таком положении.	45-50сек
Гибкость	И.п. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	7-10см
Статистическое равновесие	И.п. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой)ноги, стопы расположены по прямой линии, руки- вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	30-40сек
Челночный бег 3x10см	И.п. низкий старт. Ребенок сначала бежит к одному концу дистанции касается рукой ориентира, потом быстро разворачивается и бежит обратно	10-11сек
Удар мяча на точность	Удар по мячу выполняется серединой подъёма, внешней и внутренней стороной стопы.	2-4 попадания
Ведение мяча на скорость	Ведение мяча проводится попеременно левой и правой ногой вокруг конусов змейкой.	40сек

Планируемые результаты освоения детьми программного материала

У ребенка сформированы умения и навыки, необходимые для осуществления различных видов деятельности:

- имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- имеет навыки безопасного поведения в подвижных и спортивных играх, при пользовании спортивным инвентарем и оборудованием;

- самостоятельно ухаживает за одеждой, устраняет беспорядок в своем внешнем виде;

- может планировать свою трудовую деятельность; отбирать материалы, необходимые для занятий, игр. Обладает навыками активного мышления, (через самостоятельный выбор игры, оборудования, пересчет мячей и пр.), ориентируется в пространстве, имеет представление о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании;

- может объяснить действия и название упражнений, пользы закаливания и занятий физической культурой;

- выполняет правильно все виды основных движений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье);

- может прыгать на мягкое покрытие с высоты до 40 см; мягко приземляться, прыгать в длину с места на расстояние не менее 100 см, с разбега — 180 см; в высоту с разбега — не менее 50 см; прыгать через короткую и длинную скакалку разными способами;

- может бросать предметы в цель из разных исходных положений, попадать в вертикальную и горизонтальную цель с расстояния 4-5 м, метать предметы правой и левой рукой на расстояние 5-12 м, метать предметы в движущуюся цель; - ознакомлен с основными элементами техники футбола:

1. Техника передвижения: различные виды бега («змейкой»; беге изменением темпа по команде (ускорение, замедление); спиной вперед; со сменой направляющего; в колонне по одному с перестроением в пары по сигналу; с препятствиями; в чередовании с другими движениями; обегая предметы и т.п.); различные виды прыжков, подскоки.

2. Техника владения мячом и основные способы выполнения упражнений:

- 1) Удар по неподвижному и движущемуся мячу правой и левой ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема) по воротам, в стену с расстояния от 2 до 7 м;
- 2) Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой) катящегося на встречу;
- 3) Ведение мяча (средней и внешней частью подъема) только правой или только левой ногой по прямой, между стойками (змейкой) и движущихся партнеров, менять направления ведения, подошвой, внутренней и внешней частью стопы;
- 4) Обманные движения с места — движение влево, с уходом вправо и наоборот, финт «ложный замах на удар»;
- 5) Отбор мяча: сближение с владеющим мячом и отбивание ногой в выпаде;
- 6) Вбрасывание мяча руками из-за боковой линии с места из положения ноги вместе, параллельного расположения ступней ног на дальность, и в коридор шириной 2 м.
- 7) Ознакомление с тактикой игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 1x1, 2x2, 3x3.

### Основные требования по окончании спортивно — оздоровительного этапа

Иметь представление: о значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, о личной гигиене и закаливании. Поле для игры в футбол, ее устройство, разметка. Правила игры в футбол по упрощенным правилам.

Уметь выполнять: комплексы упражнений утренней зарядки. Бегать с ускорениями до 30 м. Гимнастические упражнения: группировку, перекаты, кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись. Эстафеты с элементами акробатики. Прыгать в длину с места. Бегать боком и спиной вперед. По сигналу (преимущественно зрительному) выполнять ускорения на 5-10, 10-15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Освоить: бег по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (вправо и влево). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадам и прыжками (на обе ноги), Удары по мячу ведущей ногой внутренней стороной стопы, серединой подъемом. Ведение мяча внешней и внутренней частью подъема, смена направлений движения тремя способами. Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Взаимодействие двух игроков.

Знать и уметь играть в подвижные ИГРЫ: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «К своим флажкам»



Выполнять: простейшие комбинации при стандартных положениях - начале игр В1, угловом, штрафном и свободном ударах. Коллективное ведение игры в футбол по упрощенным правилам в ограниченных составах 2х2, 3х3.  
 Применять программный материал: в игровой деятельности.

## II. Учебно-тематический план на год

п/ п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Вводное занятие	1	1		Беседа с детьми, опрос
	Общая физическая подготовка	20	1	19	Наблюдение за правильным выполнением упражнений.

	Специальная физическая подготовка	15	1	14	Разучивание комплексов. Наблюдение за сохранением правильной осанки при выполнении упражнений
	Техника	14	2	12	Тестирование
	Тактика	10	1	9	Тестирование
	Контрольное испытание	4	1	3	Тестирование
	Спортивные праздники	2	0,5	1,5	Наблюдение
	Итоговое занятие	2	0,5	1,5	Наблюдение
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>			

## 2.1. Материально-техническое обеспечение программы

1) мяч (Футбольный)

- 2) Футбольные ворота
- 3) Мешочки с песком
- 4) Набивные мячи
- 5) Табло спортивное
- 6) Конусы
- 7) Обруч
- 8) Скакалка

### **III. Содержание программы**

Теоретическая подготовка.

1. В водное занятие. Беседа о предстоящей работе. Инструктаж по технике безопасности.
2. История мини-футбола
3. Сведения о личной гигиене учащегося, контроль и самоконтроль с учетом возраста занимающихся.
4. Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки с учетом возраста занимающихся.
5. Правила игры, соревнования.

#### **Физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (ОФП) имеет своей целью укрепление здоровья, закаливания, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся. Что предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. ОФП – это важнейшая сторона процесса подготовки юных футболистов, его основа.

Без которой невозможно качественное овладение занимающимся всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола.

Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по ОФП, соблюдаются следующие методические требования;

- подбор упражнений осуществляется с учетом охвата все мышечных групп;
- объём нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся.

Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на базе общей. Она предлагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП- улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне.

СФП начинается с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, а также самой игры в мини-футбол.

ОФП и СФП находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой – определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки процесса занимающихся мини-футбола определяется с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств, под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека. В том числе и спортивная.

#### **Техническая и тактическая подготовка.**

Техника приемов мини-футбола разделяется на две основные группы: технические приемы, выполнение без мяча и технические приемы владения мячом. Обучение техническим приемам проводится в следующие последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощённых условиях; разучивание приема в усложнённой обстановке; закрепление приема.

**Техника игры без мяча.** Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами), ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону), повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.

**Техника игры с мячом.** Удары по мячу ногами и головой. Прием (остановка) мяча, введение и финт, отбор, технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами по способу выполнения, подразделяются на удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу. Также существуют удары – удар-броском стопой, удары по мячу слету, резанные удары. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске. Прием (остановка) катящихся мячей – внутренней и внешней стороной стопы, подошвой. Прием (остановка) летящих мячей – внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, грудью, головой, бедром, животом, голенью. В мини-футболе введение мяча или дриблинг выполняется обеими ногами. Различаются следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороны стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Финты – обманные движения. Существуют различные варианты финта «уходом»: уходом с убираем мяча внутренней частью подъема, уходом с ложным замахом на удар, уходом с ложным замахом и разворотом на 180. Финт «остановка мяча подошвой», финт «убирание мяча подошвой», финт «подброс мяча мимо соперника». В мини-футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, приемами отбора мяча являются следующими: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Техника игры вратаря включает в себя: основную стойку вратаря; ловлю катящихся мячей в падении и броске; ловлю полу-высоких мячей на месте, в прыжке, броске; ловлю высоколетающих мячей на месте, в прыжке, в броске; отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате махом, ладонью, кулаком; отбивание в броске ладонью, кулаком или кулаками отбивание мячей головой; вбрасывание мяча из-за плеча; вбрасывание мяча одной рукой снизу; выбивание мяча ногой с рук. В мини-футболе вратарь должен владеть не только специфической ловли. Отбивания и введения мяча в игру, но техникой полевых игроков.

#### **Тактика атаки.**

Обучение занимающихся любым тактическими действия осуществляется в следующей последовательности:

- рассказал или показ на макете схеме;
- разучивание схемы действий непосредственно на площадке с пассивным соперником;
- то же, но с активным соперником, выполняющие определенное задание;

- то же, но с активным соперником и в соревновательной форме;
- закрепление действий в двусторонней игре.

К тактическим действиям нападения в атаке относятся- индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия.

К индивидуальным действиям в атаке без мяча и с мячом относятся –открывание, отвлечение соперника, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. К групповым тактическим действиям в атаке относятся: комбинация в игровых эпизодах-при взаимодействии в парах «игра в одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействии трех партнеров «игра в одно –два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений. К командным тактическим действиям в атаке относятся два вида- быстрое нападение и позиционное нападение.

К позиционному нападению относится игра схема 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3.

### **Тактика обороны.**

К тактическим действиям обороны относятся- действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне.

К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится- «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия направлены на комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключение при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействие обороняющихся в меньшинстве («движущегося треугольника»).

Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры- персональной, зоной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выход, введение мяча в игру, руководство действиями партнера в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.

### 3.1. Календарно-тематическое планирование кружка «Футбол» на учебный год

п	Наименование раздела темы	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Теоретическая подготовка	1.5		
	Инструктаж по технике безопасности		0,25	
	История игры мини-футбол		0,5	
	Сведения о личной гигиены детей		0,25	
	Правила игры, соревнования		0,5	
	Общефизическая подготовка	30		30
	Специальная физическая подготовка	14		
	Техническая и тактическая подготовка	15		

	Техника игры без мяча			3
	Техника игры с мячом			4
	Тактика атаки			4
	Тактика обороны			4
	Контрольные испытания	3	1	2
	Спортивные праздники	2	0,5	1,5
	Итоговое занятие (сюжетно-игровое)	2	0,5	1,5
	Итого:	68 часов		

### Примерное календарное - тематическое планирование

№	дата	Тема занятия	Кол-во часов
		<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>1.5</b>
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. История игры мини-футбол	0,25
2		Методика спортивной тренировки, построение разминки.	0,5
3	В течение 4 года	Сведения о личной гигиены детей	0,25
4		Правила игры, соревнования	0,5
		<b>Общефизическая подготовка</b>	<b>30</b>
5		Физ-подготовка. Челночный бег, изучение упражнения «квадрат»	6



6		Физ-подготовка. Бег прыжки, изучение упражнения «контроль мяча»	6
7		Физ- подготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол	6
8		Физ – подготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол	6
9		Физ – подготовка. Челночный бег + удары по воротам. футбол	6
<b>Специальная физическая подготовка</b>			<b>14</b>
10		Общеразвивающие упражнения , с набивным мячом в парах	2
11		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов	2
12		Развитие скоростных и скоростных- силовых способностей, прыжки	2
13		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения	2
14		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки	2
15		Развитие гибкости, старты из различных положений.	2
16		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка	2
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>			<b>15</b>
<b>Техника игры без мяча</b>			
17		эстафета на закрепление и совершенствование	1

		технических приемов, полоса препятствий	
18		Игра на опережение. Старты из различных положений	1
	<b>Техника игры с мячом</b>		
19		Упражнение «квадрат»,. Двухсторонняя учебная игра	1
20		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинированные удары.	1
21		Отработка паса щечкой в парах. футбол	1
22		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	1
23		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений	1
24		Обучение финтам	1
25		Эстафета на закрепление изученных финтов	
	<b>Тактика атаки</b>		
26		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений	1
27		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	1
28		Ведение мяча+ удар поворотам. Футбол	1
29		Комбинация из основных элементов техники передвижений в нападении, применение их в игре.	1
	<b>Тактика обороны</b>		
30		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1	1

31		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двухсторонняя учебная игра.	1
32		Комбинация из основных элементов техники передвижение в защите.	1
33		Контрольное испытание	3
34		Спортивные праздники	2
		Итоговое занятие	2

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Мутко В.Л. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. «Мини-футбол- игра для всех» \ Учебно- методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007год, 264 с.;
2. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Еременко «Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮШОР»\ Издательство: «Советский спорт», 2008г, 96с.;
3. Верхошанский Ю.В Программирование и организация тренировочного процесса.-М.: ФиС. 2003, с. 26-83.;
4. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-то физ.культ.\ Под ред. Л.П Матвеева и А.Д Новикого. Т.1-М.: ФиС. 2006 -304с.;
5. 21. Физиология человека: Учебн. Для ИФК. 5-е изд.\ Под ред. Н.В Зимкина. – М.: ФиС, 2006. -496с.