

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования Дом
детского творчества «Созвездие» Межевского муниципального района
Костромской области

Принята на заседании
педагогического совета
«21» мая 2024 г.
Протокол №



Директор ДДТ «Созвездие»
/М.Б. Забаева/
«21» мая 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«Мини-футбол (футзал)»

Направленность: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 8-10 лет (первый год обучения) (110 часов)
9-13 лет (второй год обучения) (220 часов).

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:
Кирпичёв Валерий Сергеевич,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обучение по программе дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» разработано в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";
- Приказ Минспорта России от 19.01.2018 N 34 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол";
- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 N 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта";
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

Актуальность программы дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» состоит в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Одной из важнейших задач стоящих перед тренером является привлечение как можно большего числа обучающихся детей к систематическим занятиям для повышения уровня их физической подготовленности.

Футбол – универсальная спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Отличительная особенность программы дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития обучающихся, что расширяет кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

Занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее положительное влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом, развиваются двигательные качества, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности.

Программа «Мини-футбол (футзал)» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и формирования морально-волевых качеств личности ребенка, способствует его самоопределению.

Физические нагрузки распределяются с учётом индивидуальных особенностей обучающихся. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения

двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Направленность программы дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» - физкультурно-спортивная, этап начальной подготовки.

Общей целью программы дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, всестороннем развитии физических качеств организма и психических качеств личности занимающихся, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Цель программы: Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий мини-футболом (футзалом).

Для этого необходимо:

Сформировать у обучающихся глубоко осмысленное отношение, устойчивый интерес и потребности к физкультурно-спортивной деятельности, побуждение к оптимальной активности.

Обеспечить для каждого занимающегося наиболее оптимальные условия для развития физических качеств, формирования двигательных умений и навыков, совершенствования физической работоспособности, установить требования наиболее оптимального соотношения повторяемости и вариативности физических упражнений

Исключить негативные и вредные последствия для организма обучающегося чрезмерных и непосильных тренировочных нагрузок, требований, заданий.

Регулярное осуществление физического воспитания с режимом оптимального чередования допустимых нагрузок и предоставлением отдыха на восстановление.

Задачи программы дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)»:

оздоровительные:

- укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию обучающихся;
- обеспечение оптимального с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей организма обучающихся развития физических качеств;
- повышение сопротивляемости организма неблагоприятным условиям воздействия внешней среды;
- повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков

образовательные:

- формирование физических навыков и умений и совершенствование жизненно важных умений и навыков
- формирование определённых знаний в сфере избранного вида спорта;
- формирование начальных сведений о самоконтроле.

воспитательные:

- воспитание у обучающихся потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- воспитание личностных качеств, содействие развитию психических процессов.
- воспитание общечеловеческих качеств, чувство патриотизма, порядочность, честность, воспитание взаимопомощи и трудолюбия.

Возраст детей: программа дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» рассчитана для детей 8-11-ти летнего возраста.

Форма проведения занятий: групповые и(или) подгрупповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-воспитательные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях, матчевых встречах, на учебно-тренировочных и иных мероприятиях; промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Режим занятий: занятия проводятся на открытом воздухе на многофункциональной площадке и(или) ином спортивном объекте, либо в спортивном зале. Продолжительность занятий согласно расписания - 3 раза в неделю по 45 минут.

Количество занимающихся 12 человек.

Учебный материал программы распределён с учетом возрастных, физиологических и психологических особенностей организма обучающихся, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Программа дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» обеспечивает непрерывность дополнительного образования, предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 130 часов и направлена на начальный уровень освоения навыков и умений игры в футбол. Программа построена по принципу изучения, углубления и повторения объема знаний, умений и навыков.

Условия набора детей: для обучения принимаются дети вне зависимости от уровня физического развития, не имеющие медицинских противопоказаний.

Сроки реализации программы дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)»: срок изучения программного материала для обучающихся рассчитан на 2 года.

Методы физического воспитания на занятиях:

Практические методы:

1. Метод строго регламентированного упражнения:

а) метод обучения двигательным действиям;

б) метод воспитания физических качеств;

2. Игровой метод (использование упражнений в игровой форме);

3. Соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме);

Общепедагогические методы:

1. словесные методы (убеждение, рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, лекция, инструктирование, замечания, команды, указания);

2. методы наглядного воздействия:

а) метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из обучающихся);

б) методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных фильмов, рисунков, схем и др.);

в) методы направленного ощущения двигательных действий.

Ожидаемые результаты:

- обучающиеся, занимающиеся по программе дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)», должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития.

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта "футбол";

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

Способы определения результативности:

в ходе учебно-тренировочной работы по программе дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)» обучающиеся подлежат учету успеваемости путем:

- текущего контроля: тестирование, опрос;

- промежуточного контроля: после освоения половины курса программы, по оценке уровня подготовленности и овладения специальными навыками обучающиеся сдают **нормативы**.

итоговый контроль: выступление на соревнованиях разного уровня и масштаба.

Формы проведения итоговой реализации программы дополнительного образования «Мини-футбол (футзал)»:

- участие в соревнованиях между обучающимися;

- участие в товарищеских играх;
- участие в матчевых встречах;
- открытые занятия.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки по программе дополнительного образования

«Мини-футбол (футзал)»

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Теоретический курс (час)	Практический курс (час)	Всего (час)
1	Общая физическая подготовка (%)	2	18	20
2	Специальная физическая подготовка (%)	1	6	7
3	Техническая подготовка (%)	3	48	51
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1	8	9
5	Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	3	30	33
6	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	10	10
7	Итого	10	120	130

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

1. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ темы	Содержание занятия	Кол-во часов
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	1
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	4
5	Способы ведения мяча.	2
6	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2

7	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2
8	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2
9	Способы ведения и передачи мяча.	2
10	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2
11	Ведение мяча с обводкой.	2
12	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2
13	Упражнения для развития умений нанесения ударов мячом в цель.	2
14	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2
15	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2
16	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2
17	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	3
18	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
19	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2
20	Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
21	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2
22	Прыжок в длину с места. Передачи в парах.	2
23	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2
24	Передачи мяча в парах, тройках.	2
25	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2
26	Передачи мяча в движении.	2
27	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	4
28	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2
29	Контрольная игра.	2
30	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2
31	Упражнения для развития выносливости.	2
32	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.	2

33	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу ногой с пассивным и активным сопротивлением.	3
34	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	3
35	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2
36	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2
37	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	3
38	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Введение мяча в игру из-за боковой линии.	2
39	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2
40	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2
41	Техника игра вратаря.	2
42	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2
43	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2
44	Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2
45	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом.	4
46	Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2
47	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия.	2
48	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия.	2
49	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2
50	Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2
51	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2
52	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия.	2
53	Контрольные нормативы: СФП	2
54	Контрольные нормативы: ОФП.	2
55	Контрольная игра.	14
	Всего	130 часов

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

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

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Причины возникновения травм. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

2. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 10-30 м. Низкий старт и стартовый разбег до 30 м. Повторный бег 3x10 м. Бег с препятствиями от 20 до

30 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются конусы, учебные барьеры, фишки. Бег медленный до 3 минут. Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры. Игры без предметов: круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

Упражнения для развития силы.

1. Приседания с собственным весом без отягощения с последующим быстрым выпрямлением.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения.

3. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

4. Броски футзального мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

5. Удары по футзальному мячу ногами на дальность.

6. Вбрасывание футзального мяча на дальность.

7. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

8. В упоре лежа хлопки ладонями.

9. Упражнения для кистей рук.

Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

10. Броски футзального мяча одной рукой на дальность.

14. Ловля мяча, направляемого 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Приседания и вставания без отягощения.

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа.
6. Напрыгивание на предметы различной высоты.
7. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа.
2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15 и 30 м без мяча и с мячом.
3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.
4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.
5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.
6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.
7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.
8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.
2. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
3. Комплексные задания: ведение и обводка фишек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Жонглирование мячом в воздухе.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Для развития физических качеств необходимо подбирать доступные, вызывающие интерес для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

1. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Основы техники и тактики.

Техника передвижений. Бег: по прямой, с изменением направления и скорости, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, низовые и верховые передачи на разное расстояние. Удар по движущемуся мячу внутренней стороной стопы, носком, пяткой (назад). Удары на точность в цель, дальность, в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

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

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между фишками при движении партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), с обеспечением контроля над мячом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча, переводы мяча в различных направлениях; обучение ложным (имитирующим) движениям для обыгрывания соперника. Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде, перехваты мяча. Отборы в подкате техника движения и удержание мяча.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Основные виды движений в воротах и вратарской зоне, прием мяча у своего игрока, перехват мяча и отбивание от соперника, способы введения мяча игрокам своей команды в игру и техника выполнения движений.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение упражнений по определенным сигналам для введения мяча в игру вратарем, с аута, углового удара, сохранения мяча для обеспечения контроля и успешного продвижения по игровому полю, обеспечение результативных защитных действий.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для выхода на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Применение оптимальных способов удара по мячу, остановки мяча и перевода движения мяча в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение

различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Закрепление умения в навыки на взаимодействие игроков одной команды по выполнению точной и своевременной передачи мяча партнеру, на свободное место, под удар. Выполнение комбинаций при стандартных положениях: в начале игры, для розыгрыша углового, для выполнения штрафного удара и свободного удара, введение мяча в игру с аутов. Умение взаимодействовать с партнером при выполнении указанных действий игроками соперника.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Умение применить наиболее оптимальную позицию в отношении к опекаемому игроку соперника и применение движений, способствующих перехвату и подбору мяча от соперника. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию игроков соперника и создание препятствий для получения и продвижения мяча. Умение применить действия по противодействию действий с мячом соперником передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше и выполнении соперником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховки партнеров. Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Умение выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды.

Тактика вратаря.

Умение выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Умение организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

3. Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-9 лет	10-11 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	5,4 - 6,0	5,1 - 5,4
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,2 – 9,2	8,2 – 7,9
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	140 – 160	160 - 180
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	4,50 – 5,20	4,50
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,20
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7 - 8	8 - 9

4. Материальное техническое обеспечение программы.

Материально техническое обеспечение программы включает перечень инвентаря и оборудования необходимого для ее освоения.

№ п/п	Наименование инвентаря и оборудования	Количество, (шт).
1	Секундомер	1
2	Мяч для футзала	6
3	Лестница координационная	2
4	Барьер тренировочный	2
5	Набор фишек	2
6	Зал спортивный (многофункциональная площадка)	1
7	Ворота мини-футбольные	2

5. Список литературы

Список рекомендуемой литературы для обучающихся.

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5,2007
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6,2006
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987

Список рекомендуемой литературы для педагога.

1. С.Ю.Тюленьков, А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» -М, 2000
2. О.А.Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» -М, 2004
3. Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе» -М, 2005
4. В.А.Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» -М, 2004
5. Б.Х.Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.