

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«НИЖНЕСУЭТУКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕННО  
на заседании  
Педагогического Совета  
Протокол № 3  
« 30 » 08 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Базовый уровень  
возраст обучающихся: 11 – 17 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор – составитель:  
Хилько Сергей  
Александрович,  
педагог дополнительного  
образования

# РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «МИНИ-ФУТБОЛ» (далее программа) разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

Федеральный Закон № 273 от 29.12.2012 года «Об образовании в РФ».

Концепция развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р.

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерством Просвещения России от 3.09.2019 № 467.

СанПиН 2.4.4. 3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Пунктом 4 ч 2 ст. 34.3 ФЗ № 329-ФЗ предусмотрено, что организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки занятия по проведению до сведения обучающихся информации о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушения антидопинговых правил.

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

Приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических

рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Устав образовательной организации.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р

### **Направленность программы**

Направленность (профиль) программы физкультурно-спортивная, ориентирована на укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни и здоровья. Программа ориентирована на приобщение детей к здоровому образу жизни, воспитание спортивного резерва страны.

### **Новизна программы**

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» основана на новых формах демонстрации образовательных результатов, которые представлены в показательных выступлениях футболистов с технической подготовкой под музыку.

### **Актуальность программы**

Занятия футболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья,

а также формируют личностные качества: коммуникабельность, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Выбор игры в футбол определяется популярностью ее в детской среде. Футбол доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках, используется несложный инвентарь, простые правила игры.

### **Отличительные особенности программы**

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только специальная физическая и технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Программа разработана для детей разного возраста.

Программа предназначена для разновозрастной группы обучающихся от 11 до 17 лет.

Наполняемость группы – 15 человек.

Набор группы проводится в начале учебного года, при желании обучающегося прием в группу может осуществляться в течение всего учебного года.

### **Срок реализации программы и объем учебных часов**

Программа рассчитана на 1 год обучения – 144 часа, два раза в неделю по 2 часа.

Форма организации учебной деятельности – групповая.

Групповые занятия - 2 раза в неделю по 2 часа

### **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ**

**Цель:** закрепление мотивации и дальнейшее вовлечение обучающихся к занятиям мини-футболом, развитие специальных качеств, овладение технико-тактическим арсеналом, повышение физического развития, подготовка к соревнованиям.

### **Задачи:**

- совершенствовать технику и тактику игры в мини-футбол;

- осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу, направленную на укрепление здоровья и всестороннего физического развития детей;

- научить правильно регулировать физическую нагрузку;

- создавать условия для сплочения спортивного коллектива как основы формирования нравственных качеств футболиста;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теория	5	5	-	Фронтальный опрос, сообщения, доклады, рефераты
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	30	-	30	Контрольные упражнения по ОФП два раза в год
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	40	-	40	Контрольные упражнения по СФП два раза в год
4	Техническая подготовка	40	-	40	Контрольные испытания
5	Тактическая подготовка	20	-	20	Опрос
6	Соревнования	8	-	8	
7	Контрольно-переводные испытания	1	-	1	
	Всего:	144	5	139	

### Содержание учебного плана программы

#### Теория - 5ч

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.

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

отношения к гигиеническим требованиям.

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

Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по мини-футболу среди школьников.

Антидопинговые правила и влияние его на здоровье человека.

### **Практика – 139 ч**

#### **Общая физическая подготовка (30 ч)**

Строевые упражнения.

Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях – наклоны, повороты туловища; в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения

одной и обеих ног, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Акробатические упражнения.

Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты.

Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста).

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

Метания.

Гимнастические упражнения.

Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

### **Специальная физическая подготовка (40 ч)**

*Упражнения для развития силы.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, с последующим быстрым выпрямлением).

Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с

последующим подскоком вверх.

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

Броски мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

*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).

В упоре лежа хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча.

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

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

Ловля набивных мячей, направляемых 2–3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

*Упражнения для развития быстроты.*

Повторное пробегание коротких отрезков (10–30 м) из различных исходных положений (лицом,

боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м и т. п.

Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно – спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с

быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим

ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития ловкости.*

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°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Переменный и повторный бег с мячом.

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.

Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин., например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

*Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.*

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).

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

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

**Техническая подготовка (40 ч)**

Удары по мячу

Удары по неподвижному и катящемуся мячу

внутренней стороной стопы и средней частью подъема  
Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема  
Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема  
Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема,  
носком

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема

Удары по летящему мячу серединой лба  
Удары по летящему мячу боковой частью лба

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель

Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

Остановка мяча:

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой

Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы  
Остановка мяча грудью

Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы

Ведение и обводка мяча:

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)

Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника

Ведение мяча с активным сопротивлением защитника

Обводка с помощью обманных движений (финтов)

Отбор мяча:

Выбивание мяча ударом ногой

Вбрасывание мяча:

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места

Игра вратаря :

Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места

Выполнение комбинаций из освоенных элементов

техники

перемещений и владение мячом

Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.

**Тактическая подготовка (20 ч)**

Тактика свободного нападения

Позиционные нападения без изменения позиций

Позиционные нападения с изменением позиций

Нападение в Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите

Двусторонняя учебная игра игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот

## **Соревнования (8 ч)**

Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке. Учебно-тренировочная игра. Анализ проведенной игры. Участие в соревнованиях различного уровня.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **Личностные результаты освоения программы:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение общего языка и общих интересов.

#### **Метапредметные результаты освоения программы:**

- нахождение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
- анализ и объективное оценивание результатов собственного труда;
- технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.

#### **Предметные результаты освоения программы:**

- планирование занятий в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарем и оборудованием,

- соблюдение требования техники безопасности;
- умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
  - выполнение комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
  - выполнение технических действий из мини-футбола, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
  - расширение своего двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **Календарный учебный график**

Год обучения	1 год
Дата начала занятий	01.09.20
Дата окончания занятий	31.05.21
Кол-во учебных недель	36
Кол-во учебных дней	72
Кол-во учебных часов	144
Режим занятий	2 раза в неделю по 2 ч
Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации	27.05.21

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

**Материально-техническое** обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы:

- Спортивный зал
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Ворота.

Набивные мячи, Скакалки;  
 Компрессор для накачки мячей;  
 Стойки и «пирамиды» для обводки; Гимнастические маты;  
 Арки для отработки точности передач  
 Гимнастические коврики  
 Утяжелители на ноги  
 Стойки футбольные  
 Секундомеры, свистки  
**Кадровое обеспечение**

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы тренером мини-футбола 3 года, образование высшее.

## **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** протоколы соревнований, протоколы тестирования нормативов ОФП, СФП, технической и тактической подготовки, контрольно-переводных испытаний

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

### **Оценочные материалы**

**Контроль за реализацией программы включает в себя:**

- контрольные испытания по разделу "Теория" (ответы на вопросы, сообщения, доклады, рефераты);
- тесты нормативов;
- испытания по контрольным нормативам;
- соревнования по футболу.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по футболу**

Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам 2 раза в учебном году (в 1 и 2 полугодии) с целью выявления уровня физической подготовленности обучающихся.

**Контрольные упражнения по общей физической подготовке**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		11 - 15	16 - 17

Скоростные	Бег 30 м, сек	4,4 – 4,7	4,2 – 4,5
	Бег 100 м, сек	14,3 – 14,8	13,9 – 14,5
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	7,9 – 8,4	7,4 – 8,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	180 - 200	190 - 210
Выносливость	Бег 2000 м, мин/сек	9,10 – 9,30	9,00 – 9,20
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	10	15
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8 - 10	10 - 12

### Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

Контрольные упражнения	Возраст 11- 15	Возраст 16 - 17
Бег 400м(с)	70 - 73	68 - 70
Бег 30м с ведением мяча(с)	5,7 – 6,0	5,2 - 5,8
Жонглирование мячом	13 - 15	
Удар по мячу ногой на дальность (м)	50 - 55	
Удар по мячу ногой на точность	7 - 8	
Бросок мяча рукой на дальность	13 - 16	
Комплексное упражнение: ведение 10 м, обводка трех стоек, поставленных на 12- метровом отрезке, с последующим ударом (2,5x 1,2 м) с расстояния 6 м – из трех попыток (сек).	9,5 - 11	

### Содержание и методика контрольных испытаний

#### 1. Общая физическая подготовка

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

**Бег на 300:400 м.,** 6-минутный бег выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

**Челночный бег 30 м (5x6 м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104 м** Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

## **2. Специальная физическая подготовка.**

**Жонглирование мячом ногами.** Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

**Бег 30 м с ведением мяча.** Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

**Удар по мячу ногой на дальность** выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полёта мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Удары по мячу ногой на точность** попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет - с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную

треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

**Жонглирование мячом:** выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъёма, внутренне и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

**Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам** выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч. далее обвести

«змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и. не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

**Ведение мяча по «восьмерке».** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведёт мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведёт мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая. Г

**Ведение мяча по «восьмерке»** Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

**Бросок мяча рукой на дальность** (разбег не более четырёх шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из трёх попыток.

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

- особенности организации образовательного

процесса – очно.

- методы обучения: словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный;
- методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.
- формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая;
- формы организации учебного занятия - тренировка, соревнование;
- педагогические технологии - технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, здоровьесберегающая технология,
- алгоритм учебного занятия – подготовительный этап (разминка), основной этап (изучение нового, закрепление), заключительный этап (подведение итогов)
- дидактические материалы: смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т.д.); обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, дискеты)

## **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

Список литературы, рекомендованный

педагогам:

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. – 272 с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап (11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
4. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.
5. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

Список литературы, рекомендованной обучающимся:

1. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: ФиС, 1984.

2. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

3. Кук М. 101 Упражнение для юных футболистов: Возраст 7-11 лет/М.Кук; Пер. с англ. Л.Зароховича. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2006.

4. Чанади А. Футбол. Тренировка. М.: «ФиС», 1985.

Список литературы, рекомендованной родителям:

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.:Изд.Центр «Академия», 2002г.

2. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте.-М.:Спортакадем-пресс,2000

### СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр
1	РАЗДЕЛ I: КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	2
2	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	2
3	Новизна программы	3
4	Актуальность программы	3
5	Отличительные особенности программы	3
6	Адресат программы	3
7	Срок реализации программы и объем учебных часов	3
8	ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ	4
9	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	4
10	Учебный план	4
11	Содержание учебного плана программы	4
12	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	9
13	РАЗДЕЛ II: КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	10
14	Календарный учебный график	10
15	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	10
16	ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	11
17	МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	14
18	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	14









