

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 179 Калининского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №179 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 12 от «01» июня 2022 г.



Утверждаю
директор ГБОУ лицей №179
Калининского района Санкт-
Петербурга
Л.А.Батова

приказ № 150 от «15» июня 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини футбол»
Физкультурно – спортивной направленности
Возраст 7 -11 лет
Срок реализации – 4 года

Разработчики программы
педагоги дополнительного образования:
Маловичко Сергей Владимирович,
Сыпало Роман Николаевич

Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**, направлена на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники мини-футбола, выполнение контрольных нормативов, имеет общекультурный уровень освоения .

Программа разработана с учетом требований Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»);

Методическими рекомендациями по проектированию общеразвивающих программ (включая разноуровневые Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»);

Распоряжением Комитета по образованию Правительства Санкт-Петербурга от 1 марта 2017 г. № 617-Р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»;

Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 « Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28)

Актуальность.

Помимо своей физкультурно-спортивной направленности, футбол способствует развитию умственного мышления, формированию чувства коллективизма, улучшению овладения ключевыми компетенциями, направлен на рациональную организацию свободного времени учащихся.

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

Педагогической целесообразностью программы «Мини футбол» является формирование физической культуры личности, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей.

Адресат программы: предназначена для учащихся 7 – 11 лет.

Цель программы - создание условий для развития физических, психологических и волевых качеств личности через обучение игре в мини-футбол, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья обучающихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучение двигательным навыкам и умениям;
- обучение правилам техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- обучить навыкам личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;

- обучение тактике и технике игры в мини-футбол;
- обучить правилам игры в мини-футбол и жестах арбитра.

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков;
- развитие физической подготовленности;
- развитие быстроты мышления;
- развитие уверенности в себе;
- развитие чувства коллективизма.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств у обучаемых;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитание культуры общения в коллективе;

Условия реализации программы:

Программа «Мини-футбол» рассчитана на 4 года обучения (1 год обучения -64 часа, 2-ой год обучения – 64 часа, 3 – год обучения – 64 часа, 4-ый год обучения- 64 часа.)

Набор учащихся осуществляется на добровольной основе. Главное требование —

о

Количество детей в группе:

— не менее 12 человек. Возможен добор в группы сверх зачисленного списочного состава по заключенным с родителями договорам.

Режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу, за год — 64 часа.

1 год обучения – 2 раза в неделю по одному часу.

2 год обучения – 2 раза в неделю по одному часу.

3 год обучения – 2 раза в неделю по одному часу.

4 год обучения - 2 раза в неделю по одному часу

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Занятия проводятся в спортивном зале или на школьном стадионе.

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности занимающихся.

На третьем и четвертом году основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую. В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора. С этой целью необходимо на каждой занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры.

и

в

о

п

о

Форма организации деятельности:

- групповая
- индивидуально-групповая

Формы организации занятий:

- беседа
- теоретическое занятие
- практическое занятие
- учебно-тренировочные игры
- соревнования/ товарищеские матчи
- тестирование

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мячи футбольные 12 шт.;
- футбольные ворота - 2 шт.;
- баскетбольные мячи – 5шт.;
- набивные мячи 3кг – 5шт;
- гимнастические скамейки - 6 шт.;
- маты гимнастические - 12 шт.;
- скакалки - 5 шт.;
- секундомер - 1 шт.;
- свисток - 1 шт.;
- раздевалки – 2.

Кадровое обеспечение.

Для реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы предусмотрен один специалист - педагог дополнительного образования.

Планируемые результаты:***Предметные результаты:***

- освоение двигательных навыков и умений;
- освоение правил техники безопасности при выполнении спортивных упражнений и во время игры по мини-футболу;
- освоение навыков личной гигиены на занятиях спортом и после таковых;
- освоение тактики и техники игры в мини-футбол;
- освоение правил игры в мини-футбол и жестов арбитра;
- выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- освоение способов двигательной деятельности;
- соответствующий Федеральному Стандарту уровень физической подготовленности учащихся;
- способность к мобилизации сил и энергии за кратчайший временной период, к волевому усилию (к моментальному выбору в ситуации мотивационного конфликта) и преодолению препятствий;
- контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;

- коррекция — внесение необходимых дополнений и коррективов в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата; внесение изменений в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами;
- оценка — выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; оценка результатов работы;
- мотивации достижения цели и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости.

Личностные результаты:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- управление поведением партнёра – контроль, коррекция, оценка его действий;
- критично относиться к своему мнению;
- умения следовать режиму организации учебной и внеучебной деятельности; -способность ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «спорт», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
- освоение личностного смысла занятий спортом; желания продолжать поддерживать свой организм в спортивной форме, вести здоровый образ жизни.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	2	2		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	10	1	9	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	10	2	8	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	8	1	7	Тестирование
5.	Техника защитных действий	8	2	6	Тестирование
6.	Тактика игры	6	2	4	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	8	1	7	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Тестирование

9.	Специальная физическая подготовка	5	1	4	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра
	Итого:	64	14	50	

Учебный план второго года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	1	1		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	10	1	9	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	10	1	9	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	8	1	7	Тестирование
5.	Техника защитных действий	8	2	6	Тестирование
6.	Тактика игры	6	2	4	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	8	1	7	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра
	Итого:	64	12	52	

Учебный план третьего года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	1	1		опрос

2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	10	1	9	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	10	1	9	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	8	1	7	Тестирование
5.	Техника защитных действий	8	1	7	Тестирование
6.	Тактика игры	6	1	5	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	8	1	7	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра
	Итого:	64	10	54	

Учебный план четвертого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Правила по технике безопасности.	1	1		опрос
2.	Техники передвижения, остановок, поворотов и стоек	10	1	9	Тестирование
3.	Техника ударов, передач и остановок мяча	10	1	9	Тестирование
4.	Техника ведения мяча	8	1	7	Тестирование
5.	Техника защитных действий	8	1	7	Тестирование
6.	Тактика игры	6	1	5	Тестирование
7.	Учебно-тренировочные игры	8	1	7	Соревнования
8.	Общая физическая подготовка	5	1	4	Тестирование
9.	Специальная физическая подготовка	6	1	5	Тестирование
10.	Итоговое занятие.	2	1	1	Итоговая игра

	Итого:	64	10	54	
--	---------------	-----------	-----------	-----------	--

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество во учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09.	25.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
2 год	10.09.	25.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
3 год	10.09.	25.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу
4 год	10.09.	25.05.	32	64	2 раза в неделю по 1 часу

Оценочные и методические материалы

Способы фиксации результата – участие в соревнованиях и проведение контрольно-нормативных занятий.

Контроль результативности обучения:

Формы подведения итогов	Средства выявления	Периодичность	Целеполагание
Тестирование	Избранные соревновательные упражнения	В конце каждой темы	Оценка физического состояния учащегося
Сдача контрольных нормативов	Специально подготовительные упражнения	Единожды, в каждый год обучения	Оценка технической подготовленности Оценка тактической подготовленности Оценка психологического состояния
Соревнование/ товарищеские матчи	Соревновательные	В соответствии с ежегодным планом	Достижение максимально возможного результата
Опрос	Ответы на вопросы	Единожды	Выявление знаний по технике безопасности и правил личной гигиены
Учебно-	Соревновательные	1 раз в месяц	Выбор наиболее

тренировочная игра			эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий. Предъявление результатов обучения родителям / социальным партнёрам
-----------------------	--	--	---

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		7-8	9-11
1	Бег 30 м (с)	5,6	5,3
2	Бег 300 м (с)	72	61
3	6 – минутный бег (м.)	1050	1150
4	Прыжок в длину с места (см.)	145	160
5	Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
6	Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
7	Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
8	Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4

Условия выполнения упражнений:

Бег на 30, 300, 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

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.

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.

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.

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.

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.

Выполнение контрольных упражнений проводится в форме соревнований, результаты их фиксируются в протоколах и доводятся до сведения всех занимающихся.

Методические материалы

Список литературы для педагогов.

1. Андреев, С.Н. Эволюция мини-футбола (футзала) в современную автономную разновидность классического футбола / С.Н. Андреев // Теория и методика футбола. – 2007. – № 1. – С. 6-7
2. Круглыхин, В.А. Программа дополнительного образования по физической культуре для общеобразовательных организаций и профессиональных образовательных организаций на основе футбола/ В.А. Круглыхин, Е.В. Разова, - М.: Советский спорт, 2015. - 186 с.
3. Губа, В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала): [учебник] / В.П. Губа. М.: Спорт, 2016. — 201 с.
4. Варюшин, В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие / В.В. Варюшин. – М.: Физическая культура, 2007. - 120 с.
5. Вайн, Х. Как научиться играть в футбол: школа технического мастерства для молодых / Х. Вайн. — М.: Олимпия Пресс, 2004. 244 с.
6. Швыков, И.А. Футбол в школе / И.А. Швыков. – М.: Терра Спорт, 2002. - 144 с.

Список литературы для учащихся:

1. Якушин, М.И. Вечная тайна футбола/ М.И. Якушин. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 164 с. [Электронный ресурс], -<http://fanat1k.ru/library-read-158.php>
2. Чернов В. Тигр в алой майке [Электронный ресурс], -[http:// e-libra.ru/read/363088-tigr-v-aloy-mayke.html](http://e-libra.ru/read/363088-tigr-v-aloy-mayke.html)
Абрамов С. Выше Радуги [Электронный ресурс], -http://bookz.ru/authors/sergei-abramov/vibe-rad_543/1-vibe-rad_543.html
3. Гришэм, Д. Трибуны / Д.Гришэм. – М.: АСТ/Астрель, 2008. - 224 с. [Электронный ресурс], - <http://avidreaders.ru/book/tribuny.html>
4. Другов В., Товаровский М. Тройка без тройки [Электронный ресурс], - <https://www.litmir.co/bd/?b=271884>
5. Александрова Н. Четвертый в команде [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000612781-chetvertyj-v-komande-nina-aleksandrova>
Никоненко С., Тихомиров О. Догоняйте, догоняйте. [Электронный ресурс], - <http://fanread.ru/book/9121891>

6. Демиденко М. Волшебный мяч [Электронный ресурс], - <https://www.livelib.ru/book/1000567116-volshebnyj-myach-mihail-demidenko>
7. (16 +) Шолохова, Е. Звезда/ Е.Шолохова. – Аквилегия -М, 2015. - 256 с. [Электронный ресурс], -<https://profilib.com/chtenie/88450/elena-sholokhova-zvezda.php>
8. Володин, В. Энциклопедия для детей / В. Володин. Том 20. Спорт. - Аванта+, 2006. – 624 с.
9. Егоров, С. Евгений Ловчев. "Спартак" и другие. – М.: АСТ,2016. – 288 с.
10. Духон, Б. Братья Старостины / Б. Духон, Г. Морозов. - М.: Молодая гвардия, 2012. - 288 с. [Электронный ресурс], -<http://fanread.ru/book/8688107/?page=19>
11. Васильев, П. Гвардия советского футбола /П. Васильев, Лыткин О. – М.: Молодая гвардия, 2015. – 384 с. [Электронный ресурс], - <https://www.bookcity.club/274>
12. Галедин, В.И. Лев Яшин/ В. Галедин. – М.: Молодая гвардия, 2014. – 301 с.
13. Галедин, В.И. Бесков/В.И. Галедин, А.М. Щукин. - М.: Молодая гвардия, 2015. – 416 с.
14. Мостовой А. По прозвищу "Царь" /А. Мостовой, Д. Целых. – М.: Эксмо,2016. – 320 с. [Электронный ресурс], -<http://www.libros.am/book/read/id/221478/slug/prozvisshu-car>
15. Райан М. Фабио Капелло. Босс/М. Райан. – М.: АСТ,2013. - 448 с. [Электронный ресурс], -<http://fanread.ru/book/10377018/?page=2>
16. Колосков В.И. В игре и вне игры/В.И. Колосков. - М. Детектив-Пресс,2008. – 277 с. [Электронный ресурс], - <http://e-libra.ru/read/226810-v-igre-i-vne-igry.html>
17. Пеле. Я изменил мир и футбол /Пеле. – М.: Эксмо,2016. - 304 с.
18. Черданцев Г. Записки футбольного комментатора/Г. Черданцев. - М.: АСТ,2015. - 256 с.
19. Кайоли Л. Криштиану Роналду. Одержимый совершенством/Л. Кайоли. – М.: Эксмо, 2014. – 250 с.
20. Бланше Б. Зидан. Бог, который просто хотел быть человеком/Б. Бланше, Т. Фрэ-Бюрне. - М.: Этерна, 2012. – 256 с.

Приложение 1

Общая специальная и физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Поднимание и опускание рук в стороны и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны, тоже, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращения ног в положение лежа на спине.

Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприсяде. Переход из упора присев в упор лежа и снова в упор присев. Упражнение на формирование правильной осанки. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседание на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад.

Упражнение с резиновым мячом. Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной двумя руками через голову. Подбрасывание мяча верхи ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывания набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине.

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Бег по пересеченной местности (кросс) 1500м, 2000м, Бег медленный 20-25 мин. Бег повторный до 6*30м, 4*50м, 5*60м, 3*100м. Бег 300м, 400м, 500м. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги». Прыжки с разбега в высоту способом «перешагиванием». Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность.

Подвижные игры и эстафеты. «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему», «Защита крепости», Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, гандбол.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10, 10-15 м, из различных исходных положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости, после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении. Ускорение на 15, 30, 60 м без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Подвижные игры «Живая цель», «Салки с мячом», Эстафеты с элементами акробатики.

Основы техники и тактики

Техника передвижения.

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. Остановка во время бега: выпадам 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, посылая мяч низом и верхом. На короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, ворота, в цель, на ходу двигающему партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. 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, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. 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 внешней и внутренней стороной стопы: левой и поочередно; по прямой, меняя направления, между соек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведения мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (Финты) Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону); во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади. Показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и наклонив туловище влево захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад, – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника «скрещивание». 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 ногой в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника,

владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Обор в подкате –выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнеру, на ходу партнеру Вбрасывание на точность и на дальность

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча 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. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске, летящих и катящихся в сторону от вратаря, Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнения заданий по сигналу, во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой, во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок на 5 м. Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3-4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касания два мяча (надо следить одновременно, за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» 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 технические приёмы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, 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. Взаимодействия двух или более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом,

штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах «стенка», «скрещивание». Комбинация «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять (закрывание). Выбор момента и способ действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять (закрывание) и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в (перехвате) мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные, обязательные действия в обороне на своём игровом месте согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыграть удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь 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. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.