

Новгородский муниципальный район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Пролетарская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрен на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от
29.08..2025 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ
Пролетарской СОШ
№ 60 - ОД от 29.08..2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Мини-футбола»

Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся – 7 -18 лет
Срок реализации программы – 3 года
Уровень - базовый

Составитель:
педагог дополнительного образования
Шевченко Н.А.

рп. Пролетарий
2025 г.

Структура программы

1.	Пояснительная записка	3
2.	Тематический план (возраст 7-13 лет)	12
3.	Учебный план 1 год обучения (возраст 7-13 лет)	12
4.	Учебный план 2 год обучения (возраст 7-13 лет).....	14
5.	Учебный план 3 год обучения (возраст 7-13 лет).....	16
6.	Тематический план (возраст 14-18 лет)	18
7.	Учебный план 1 год обучения (возраст 14-18 лет)	18
8.	Учебный план 2 год обучения (возраст 14-18 лет)	21
9.	Учебный план 3 год обучения (возраст 14-18 лет)	23
10.	Содержание программы (для всех возрастов)	24
11.	Материально-технические база	36
12.	Список литературы	36
13.	Оценочный материал	37
14.	Глоссарий	38
15.	Календарные учебные планы	41

Пояснительная записка

Футбол - один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди подрастающего поколения чрезвычайно велика. Футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Современный футбол отличается сложностью и разнообразием технических приемов. Систематическое занятие футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на будущих футболистов: совершенствуется функциональная деятельность их организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Занятие спортом способствует также воспитанию целого ряда положительных качеств и черт характера: умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощи, уважение к партнерам или соперникам в играх, сознательной дисциплины, активности, чувства ответственности, пунктуальности, спортивной этики. Таким образом, футбол является эффективным средством воспитания растущей личности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарными правилами и нормами СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

При разработке дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» за основу была принята следующая литература: Андреев С. Н. Футбол в школе: кн. для учителя. – М.: Просвещение. 2004. Программа адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования и относится к **физкультурно-спортивной направленности**. Содержание программы предполагает освоение учащимися технических и тактических приемов спортивной игры, развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей учащихся в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает их физическое, психическое и нравственное оздоровление.

Поскольку тренировки и соревнования по футболу проходят почти круглый год, в самых различных, нередко меняющихся, климатических и метеорологических условиях, футбол способствует физической закалке, укреплению здоровья учащихся.

Педагогическая целесообразность. Данный вид спортивной игры предъявляет повышенные требования к функциональной, морально-волевой и технико-тактической подготовленности учащихся, преодолевать трудности, постоянно самосовершенствоваться.

К важным особенностям игры относятся также сложные коллективные тактические действия. В каждой игровой ситуации действия отдельных игроков команды различны, но они должны быть взаимообусловлены и направлены на решение общей задачи. От игроков требуется максимум инициативы, творчества и смелости, чтобы согласовать свои действия с партнерами и добиться успеха.

В коллективной игре огромное значение имеет своевременная правильная взаимопомощь. Таким образом, мини-футбол способствуют воспитанию целого ряда таких положительных качеств и черт характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, чувство патриотизма, взаимопомощь, уважение своих партнеров и противников, сознательная дисциплина и т.д.

Все занятия, которые проводятся, носят воспитывающий характер. Воспитанию занимающихся способствуют четкая организация проведения занятий, требовательность к выполнению упражнений, строгое выполнение правил и норм поведения на занятиях; соревнованиях и в бытовых условиях.

Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Новизна программы заключается в том, что в процессе ее освоения четко прослеживаются межпредметные связи с другими науками или областями деятельности. Это проявляется в связи с такими дисциплинами как «Основы безопасности жизнедеятельности»: при организации и проведении занятий в объединении следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования и правила безопасности (выражается в соблюдении техники безопасности); анатомия и физиология (основы знаний по данным наукам); психология (понимание партнеров, соперника, психологическая подготовка к соревнованиям).

Реализация программы предусматривает большую воспитательную работу, путем объединения методов убеждения, методов приучения, и методом поручения и активную психологическую подготовку воспитанников с первого года обучения.

Отличительная особенность определена тем, что содержание программы ориентирует учащихся на приобщение каждого из них к физической культуре и спорту, улучшение своего образовательного результата.

Программа предполагает постепенное расширение и существенное углубление знаний, развитие умений и навыков обучающихся, более глубокое усвоение материала путем последовательного прохождения по годам обучения с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Благодаря систематическим занятиям физической культурой и спортом учащиеся приобретают общую и специальную физическую подготовку, а развитие специальных физических качеств помогает развить морфофункциональные системы растущего организма.

В результате освоения программного материала у обучающихся формируется культура отношения к своему здоровью, происходит качественное изменение личности: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Уровень – базовый.

Форма обучения: очная.

Срок реализации программы 3 – года. Программа рассчитана на 72 часа в год, 1 раз в неделю по 2 академических часа. Всего 216 часов

Количество обучающихся – до 15 человек. Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Содержание программы не предусматривает обучение учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Возраст детей: 7 – 18 лет

Особенности физического развития у учащихся.

Младший возраст (7-11 лет) характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата. Однако длина тела в этот период увеличивается быстрее, чем масса. Суставы детей отличаются подвижностью, а связочный аппарат эластичностью, скелет содержит количество хрящевой ткани.

Большую подвижность сохраняет до 8-9 лет позвоночный столб. Мышцы детей имеют тонкие волокна и содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие. В младшем возрасте завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Функционирование нервной системы отличается преобладанием процессов возбуждения.

Естественной для учащихся младшего возраста является потребность в высокой двигательной активности. При этом у девочек такая потребность проявляется в меньшей степени, чем у мальчиков. Девочки в меньшей степени проявляют двигательную активность самостоятельно.

В целом младший возраст наиболее благоприятен для развития физических способностей – скоростных и координационных, а также способностей длительно выполнять циклические действия в режимах умеренных и большой интенсивности. В данном возрасте у обучающихся начинают формироваться интересы и склонности к определенным физическим активностям, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта.

Средний возраст (12-15 лет) характеризуется интенсивным ростом и увеличением размера тела. В этом возрасте не рекомендуются чрезмерные мышечные нагрузки, которые приводят к ускорению процесса окостенения, что, в свою очередь, может замедлить рост трубчатых костей в длину. На данный период приходится быстрое развитие мышечной системы. У мальчиков мышечная масса особенно интенсивно возрастает в 13-14 лет, а у девочек в 11-12 лет. На фоне морфологической и функциональной незрелости сердечно-сосудистой системы, а также продолжающегося в этот период развития центральной нервной системы у подростков заметно ощущается незавершенность формирования механизмов, регулирующих и координирующих различные функции сердца и сосудов.

В подростковом возрасте в основном завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности. А вот скоростные способности и выносливость в этот период развиваются умеренно. Низкие темпы развития присущи такому физическому качеству, как гибкость.

Процесс обучения и тренировки юных футболистов среднего возраста все более индивидуализируется, а средства, используемые в занятиях, все больше по форме и содержанию приближаются к игровой деятельности. Наряду с повышением уровня общей и специальной физической подготовки ставятся задачи овладения обучающимися сложными техническими приемами, основными групповыми командными тактическими действиями, определения игрового амплуа.

Старший возраст (16-18 лет) характеризуется продолжением процесса роста и развития организма. Этот процесс протекает в отдельных органах и системах относительно спокойно и равномерно. Завершается половое созревание.

В этот период почти завершается процесс окостенения большей части скелета. Рост трубчатых костей в ширину усиливается, а в длину замедляется. Интенсивно развивается грудная клетка, скелет уже способен выдерживать значительные нагрузки. Развитие костного аппарата сопровождается формированием мышц, сухожилий, связок. Мышцы развиваются равномерно и быстро. В связи с увеличением мышечной массы появляются благоприятные возможности для дальнейшего развития таких физических качеств, как сила и выносливость. В данном возрасте отмечается асимметрия в увеличении силы мышц туловища.

Старший возраст характеризуется завершением познавательной сферы. Наибольшие изменения заметны в мыслительной деятельности. Повышается способность понимать структуру движений, точно воспроизводить дифференцировать отдельные движения (силовые, временные, пространственные), осуществлять сложные двигательные действия в целом.

В этом возрасте юноши и девушки уже способны к проявлению достаточно высокой волевой активности. С повышением уровня общей и специальной физической подготовки предусматриваются повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей подростков, повышение объема индивидуальной подготовки и совершенствование соревновательного опыта.

Цель - обучить техническим и тактическим приемам игры, формировать устойчивую и осознанную потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом посредством реализации дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол».

Задачи:

Обучающие задачи:

- дать знания в области мини-футбола;
- способствовать освоению технических и тактических приемов игры.

Развивающие задачи:

- научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать двигательные качества: силу, гибкость, скоординированность движений, скоростно-силовые качества;
- закаливать обучающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению нормативов.

Воспитательные задачи:

- привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом;
- способствовать адаптации каждого занимающегося в коллективе;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой
- прививать навыки гигиены и закаливания организма.

Для обучающихся, разных по возрасту, предусматривается дифференцируемый подход при определении индивидуального задания и назначения учебных заданий в процессе обучения.

Формы и методы обучения.

Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях учащиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Содержание программного материала построено с учетом **педагогических принципов**:

1. Принцип доступности – заложен в содержании и методике работы, ориентированной на учащихся конкретного возраста с учётом возрастных особенностей;

2. Принцип активности – предполагает активное участие во всех играх, соревнованиях, активную работу над собой.

3. Принцип сознательности – предполагает осознанное отношение к занятиям мини-футболом, способствующему оздоровлению организма в целом.

4. Принцип последовательности – основан на построении учебного процесса от простого к сложному в соответствии с возрастными и физическими возможностями учащегося.

5. Принцип постепенности – предполагает постепенное увеличение физической нагрузки на учащегося;

6. Принцип индивидуализации – предполагает использование индивидуально – дифференцированного подхода, учитывающего особенности каждого учащегося в отдельности.

В программе реализуются **педагогические технологии**:

1. Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий мини-футболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся.

2. Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

3. Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

4. Оздоровительные технологии. Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся.

Программный материал состоит из теоретического и практического разделов. Занятия по теоретическому разделу проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде бесед в процессе практических занятий. Теоретический раздел включает сведения по основам гигиены и закаливания своего организма, истории и развития футбола. В этом же разделе учащиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства. Практический раздел программы включает общую, специальную физическую, техническую подготовку, тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка юного футболиста обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность учащихся.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста. Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Техническая подготовка представляет собой процесс обучения юных спортсменов техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе. Игра в мини-футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, остановок, ведения мяча, обманных движений, вбрасывание и отбора мяча, а также техникой игры вратаря. По мере освоения технической подготовки, усложняются условия выполнения упражнений: остановка мяча в движении, передача мяча с

различной степенью силы и т.д. Увеличивается быстрота исполнения приема, вводится пассивное и активное сопротивление со стороны партнера. В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры. Обучение тактики футбола рассчитано на несколько лет обучения и основывается на технической подготовленности игроков. Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях на ограниченном участке поля, в игре в одни ворота, в игре в мини-футбол, непосредственно в игре. Программа подготовки юных футболистов включает обучение основным навыкам судейства и инструктажа. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Соревнование позволяет педагогу выявить эффективность методов обучения, и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня: внутриучрежденческого, районного, городского, областного и выше.

Ожидаемые результаты

1 год обучения.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
2. Осваивают основные средства ОФП
3. Играют по упрощённым правилам в ручной мяч и баскетбол.
4. Осваивают основные приёмы игры в футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения).
5. Выполняют основные действия игры вратаря.
6. Умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками.
7. Применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча.
8. Осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
9. Ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации.
10. Осваивают основы судейской и инструкторской практики.
11. Знают и применяют на практике технику безопасности в игре.
11. Выполняют правила игр, уважительно относятся к сопернику и управлять своими эмоциями.

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки.

2 год обучения.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Знают и применяют основы атакующих и защитных действий.

3. Владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения.

4. Знают основные правила игры в футбол.

5. Применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации.

5. Выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды.

5. Умеют оценивать игровую ситуацию.

6. Осуществляют переход от обороны к атаке.

7. Выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.

8. Умеют оценивать свои игровые действия.

9. Осваивают действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот).

10. Приобретают практику судейства игр.

У обучающихся повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность; появляется мотивация к учебной деятельности.

11. Умеют выполнять комплексы оздоровительной гимнастики;

12. Составлять и использовать индивидуальные планы самостоятельных занятий физической подготовкой.

3 год обучения.

К концу учебного года учащиеся:

1. Приобретают углубленные теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

2. Осваивают детали технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью).

3. Применяют технические приёмы в условиях экстремальной игры.

4. Приобретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения.

5. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в условиях игры.

6. Могут находить верные решения в игре, тактически строить игру.

7. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников.

8. Применяют в игре технические и тактические приёмы вратаря.

9. Владеют навыками коллективной игры.

10. Осуществляют практику судейства соревнований.

У детей повышается уровень функциональной подготовки

11. Оказывать помощь сверстникам при освоении новых упражнений, уметь анализировать их технику выполнения, выявлять ошибки и активно помогать их исправлению.

12. Оказывать помощь в судействе по различным видам соревнований.

13. Организовывать и проводить занятия для младших по возрасту учащихся.

К концу обучения по программе учащиеся приобретут:

Личностные результаты:

- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим;

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии сначала с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать свое предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Познавательные УУД:

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

Коммуникативные УУД:

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

Оздоровительные результаты программы:

- сознательное отношение к своему здоровью и выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- адаптация учащихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Формы подведения итогов реализации программы

В ходе реализации программы предусмотрена промежуточная (по итогам первого полугодия, и в конце учебного года) и итоговая (в конце обучения) аттестация учащихся, которая проходит в форме: сдача контрольных нормативов.

Тематический план

№	Разделы подготовки	Учащиеся 7-13 лет		
		1год обучения	2год обучения	3год обучения
1.	Теоретическая подготовка.	2	2	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	20	18	12
3.	Техника игры в футболе.	20	20	24
4.	Промежуточная аттестация	2	2	2
5.	Тактика игры в футболе.	20	20	21
6.	Игровая и соревновательная практика.	6	6	6
7.	Судейская практика	-	2	4
8.	Промежуточная/итоговая аттестация	2	2	2
	Общее количество часов:	72	72	72

Учебный план 1-го года обучения Возрастная категория 7-13 лет

№ п/п	Наименование темы	Форма контроля /аттестации	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Теоретическая подготовка:	Беседа Опрос Самоанализ	2	-	2
1.1	Спорт в России. Физическая культура в системе образования.		1	-	1
1.2	Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание.		1	-	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	3	17	20
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах. Упражнения с сопротивлением. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Гимнастические упражнения со снарядами.		-	3	3

2.2	Упражнения для развития силы. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря.		1	3	4
2.3	Упражнения для развития быстроты. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.		-	4	4
2.4	Упражнения для развития ловкости. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.		1	3	4
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости. Игровые упражнения с мячом.		1	4	5
3.	Техника игры в футболе	Педагогическое наблюдение	4	16	20
3.1	Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Ложные движения (финты). Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру		2	10	12
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
3.2	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля мяча, броски, перекиды, выбивание ногой мяча.	Педагогическое наблюдение	2	6	8
5.	Тактика игры в футболе		4	16	20
5.1	Тактические действия полевых игроков. Обучение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите		1	3	4
5.2	В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с		1	5	6

	партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.				
5.3	В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.		1	5	6
5.4	Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.		1	3	4
6.	Игровая и соревновательная практика	Педагогическое наблюдение Самоанализ Анализ	-	6	6
7.	Судейская практика	-	-	-	-
8.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
	Всего:		13	59	72

Учебный план
2-го года обучения
Возрастная категория 7-13 лет

№	Наименование темы	Форма контроля /аттестации	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Теоретическая подготовка	Беседа Опрос Самоанализ	2	-	2
1.1	Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных		0.5	-	0.5

	процедур, гигиена сна.				
1.2	Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.		0.5	-	0.5
1.3	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности		1	-	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	1	17	18
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения с предметами. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Прыжковые упражнения Многоскоки. Гимнастические упражнения со снарядами.		-	2	2
2.2	Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения.		1	3	4
2.3	Упражнения для развития быстроты. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.		-	3	3
2.4	Упражнения для развития ловкости. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.		-	4	4
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости: переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом.		-	5	5
3.	Техника игры в футболе	Педагогическое наблюдение	4	16	20
3.1	Удары по мячу. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Остановка мяча. Ведение мяча.		2	8	10
3.2	Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с		2	8	10

	целью его отбора. Вбрасывание мяча.				
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
5	Тактика игры в футболе	Педагогическое наблюдение	5	15	20
5.1	В нападении. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		2	5	7
5.2	В защите. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.		2	5	7
5.3	Тактика вратаря. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.		1	5	6
6.	Игровая и соревновательная практика	Педагогическое наблюдение Самоанализ Анализ и	-	6	6
7.	Судейская практика проводится в ходе учебных игр.	Беседа Педагогическое наблюдение	-	2	2
8.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
8.	Всего:		12	60	72

Учебный план
3-го года обучения
Возрастная категория 7-13 лет

№ п/п	Наименование темы	Форма контроля /аттестации	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Теоретическая подготовка	Беседа Опрос Самоанализ	1	-	1
1.1	Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся		0.5	-	0.5
1.2	Инвентарь для учебно-тренировочных		0.5	-	0.5

	занятий. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча.				
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	-	12	12
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с сопротивлением: упражнения в парах, с предметами. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Прыжковые упражнения. Гимнастические упражнения со снарядами.		-	2	2
2.2	Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря.		-	2	2
2.3	Упражнения для развития быстроты. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.		-	2	2
2.4	Упражнения для развития ловкости. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.		-	3	3
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости. переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом.		-	3	3
3.	Техника игры в футболе	Педагогическое наблюдение	3	21	24
3.1	Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.		1	7	8
3.2	Остановка мяча. Ложные движения (финты). Финт Месхи. Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкат.		1	7	8
3.3	Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки)		1	7	8
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2

5.	Тактика игры в футболе	Педагогическое наблюдение	3	18	21
5.1	В нападении. Смена флангов атаки. Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест.		1	6	7
4.2	В защите. Создание численного превосходства в обороне.		1	6	7
4.3	Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Организация контратаки.		1	6	7
6.	Игровая и соревновательная практика	Педагогическое наблюдение Самоанализ Анализ и	-	6	6
6.	Судейская практика Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.	Беседа Педагогическое наблюдение	-	4	4
7.	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов тестирование	-	2	2
8.	Всего:		7	65	72

Тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Учащиеся 14-18 лет		
		1год обучения	2год обучения	3год обучения
1.	Теоретическая подготовка.	2	2	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	10	10	6
3.	Техника игры в футболе.	24	23	24
4.	Промежуточная аттестация	2	2	2
5.	Тактика игры в футболе.	24	24	26
6.	Игровая и соревновательная практика.	6	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика.	2	3	5
8.	Промежуточная/итоговая аттестация	2	2	2
	Всего:	72	72	72

Учебный план

1 год обучения

Возрастная категория 14-18 лет

№ п/п	Наименование темы	Форма контроля/ аттестации	Количество часов		
			Теори я	Практи ка	Всег о
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Теоретическая подготовка	Беседа Опрос	2	-	2
1.1	Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом.		1	-	1
1.2	Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.		1	-	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	-	10	10
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с сопротивлением: упражнения в парах, с предметами. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Кроссы. Прыжковые упражнения. Гимнастические упражнения со снарядами.		-	2	2
2.2	Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Упражнения для вратаря.		-	2	2
2.3	Упражнения для развития быстроты. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.		-	2	2
2.4	Упражнения для развития ловкости. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Подвижные игры с мячом.		-	2	2
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Игровые упражнения с мячом.		-	2	2
3.	Техника игры в футболе	Педагогическое наблюдение	2	22	24
3.1	Удары правой и левой ногой. Ложные движения (финты). Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага.		1	11	12

	Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру				
3.2	Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Ловля мяча, броски, перекиды, выбивание ногой мяча.		1	11	12
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
5.	Тактика игры в футболе	Педагогическое наблюдение	4	20	24
5.1	Тактические действия полевых игроков. Обучение правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.		1	3	4
5.2	В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах.		1	6	7
5.3	В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча.		1	6	7
5.4	Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.		1	5	6
6.	Игровая и соревновательная практика	Педагогическое наблюдение Самоанализ Анализ	-	6	6
7.	Инструкторская и судейская	Беседа	-	2	2

	практика	Педагогическое наблюдение			
8.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
8.	Всего:		8		72

Учебный план
2 год обучения
Возрастная категория 14-18 лет

№ п/п	Наименование темы	Форма контроля /аттестации	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Теоретическая подготовка	Беседа Опрос Самоанализ	2	-	2
1.1	Личная гигиена. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков		0.5	-	0.5
1.2	Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.		0.5	-	0.5
1.3	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.		1	-	1
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Педагогическое наблюдение	-	10	10
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с сопротивлением, с утяжелением. Акробатические упражнения. Кроссы. Прыжковые упражнения. Гимнастические упражнения со снарядами		-	2	2
2.2	Упражнения для развития силы. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения		-	2	2
2.3	Упражнения для развития быстроты. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.		-	2	2
2.4	Упражнения для развития ловкости. Ведения мяча головой.		-	2	2
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости. Игровые		-	2	2

	упражнения с мячом.				
3.	Техника игры в футболе	Педагогическое наблюдение	2	21	23
3.1	Ведение, удары, остановка мяча. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность. Остановка мяча.		1	10	11
3.2	Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. Вбрасывание мяча.		1	11	12
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
5.	Тактика игры в футболе	Педагогическое наблюдение	3	21	24
5.1	В нападении. Взаимодействие с партнерами. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		1	7	8
5.2	В защите. Опека. Подстраховка. Взаимодействие с вратарем. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.		1	7	8
5.3	Тактика вратаря. Построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.		1	7	8
6.	Игровая и соревновательная практика	Педагогическое наблюдение Самоанализ Анализ и	-	6	6
6.	Инструкторская и судейская практика. Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.	Беседа Педагогическое наблюдение	-	3	3
7.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов тестирование	-	2	2
8.	Всего:		7	65	72

Учебный план
3 год обучения
Возрастная категория 14-18 лет

№ п/п	Наименование темы	Форма контроля /аттестации	Количество часов		
			Теория	Практик а	Всег о
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ПБ. Теоретическая подготовка	Беседа Опрос Самоанализ	1	-	1
1.1	Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм		0.5	-	0.5
1.2	Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Виды, размеры и вес мяча.		0.5	-	0.5
2.	Общая и специальная физическая подготовка	Педагогическо е наблюдение	-	6	6
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением, с предметами. Акробатические упражнения. Гимнастические упражнения со снарядами		-	1	1
2.2	Упражнения для развития силы		-	1	1
2.3	Упражнения для развития быстроты		-	2	2
2.4	Упражнения для развития ловкости		-	1	1
2.5	Упражнения для развития специальной выносливости		-	1	1
3.	Техника игры в футболе	Педагогическо е наблюдение	2	22	24
3.1	Ведение и остановка мяча. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча.		1	11	12
3.2	Вбрасывание мяча. Действия вратаря против вышедшего с мячом		1	11	12

	противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги				
4.	Промежуточная аттестация	Сдача контрольных нормативов	-	2	2
5.	Тактика игры в футболе	Педагогическое наблюдение	3	23	26
5.1	В нападении. Создание численного перевеса в атаке, смена флангов. Комбинации с переменной мест. В защите		1	8	9
5.2	Игра центральных защитников по зонному принципу. Начало и развитие атаки.		1	8	9
5.3	Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки.		1	7	8
6.	Игровая и соревновательная практика	Педагогическое наблюдение Самоанализ Анализ и	-	6	6
7.	Инструкторская и судейская практика Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя	Беседа Педагогическое наблюдение	-	5	5
8.	Итоговая аттестация	Сдача контрольных нормативов тестирование	-	2	2
Всего:			6	66	72

Содержание программы (для всех возрастных групп)

Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт:

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях.

3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

4. Личная и общественная гигиена.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

5. Правила игры: Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

6. Оборудование и инвентарь: Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая и специальная физическая подготовка решает задачу повышения общей работоспособности.

В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный

аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости)- необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Развитие основных физических качеств.

Сила: - это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Сила мышц - основа движения и биологический фундамент всех двигательных способностей человека. Она влияет на двигательную деятельность игрока, обусловленную выносливостью, ловкостью и гибкостью. Сила мышц может проявляться без изменения их длины - *изометрически* (в статическом режиме деятельности), сокращением длины - *изотонически* (в динамическом режиме), увеличением длины - *полиметрически* (в ослабляющем режиме). В футболе все эти режимы деятельности встречаются в разных комбинациях.

Говоря о физической подготовке, занимающихся футболом мы выделяем три основные категории силы:

- *статическую силу* - способность развивать максимальное усилие, в статическом режиме деятельности. Статическая сила - основа для остальных видов проявлений силы, т. е.

- *динамической силы* - способность развивать усилие несколько раз подряд за определенное время в условиях быстрого движения и динамического режима деятельности мышц;

- *взрывной силы* - способность развивать максимальное усилие за очень короткий промежуток времени (в момент удара, броска, отражения мяча). В основе движения лежит разовое максимальное мышечное усилие с учетом подготовки к этому движению (замах).

Для развития силовых способностей, в школьном возрасте у ребят применяются упражнения динамического характера (в том числе упражнения на быстроту и ловкость). Мышцы и кости детей этой возрастной категории не подготовлены к большим силовым нагрузкам статического характера. Поэтому максимальная нагрузка не должна превышать 30% веса учащегося. Силовые упражнения обязательно следует сочетать с упражнениями на расслабление (это позволяет предотвратить снижение гибкости мышц), а после применения силовых упражнений, проводить легкие пробежки, выполнять висы па перекладине или шведской стенке, растягивания, подвижные игры. В процессе развития силы обязательно нужно использовать тренировочные средства, позволяющие мышечной системе быстро восстанавливаться.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика силовых способностей.
2. Физиологические характеристики силы.
3. Средства развития силовых способностей.

Быстрота.

Быстротой называется способность выполнять в определенных условиях какие-либо действия за возможно короткое время. В футболе, где постоянно меняются интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и к скоростным

качествам особенно высоки. Быстрота — это такое двигательное качество, которое успешно развивается именно в подростковом возрасте. Вот почему это качество необходимо развивать сразу, с первых занятий футболом.

Для развития быстроты следует подбирать хорошо усвоенные и знакомые упражнения. В противном случае, ребята не смогут выполнять их на предельной скорости, т.к. внимание занимающихся будет сосредоточено на выполнении самих упражнений. Следовательно, в этом случае вы не решите и основную задачу - развитие быстроты. Упражнения для развития этого физического качества рекомендуется включать в тренировочные занятия сразу же после разминки, когда организм хорошо разогрелся, а признаки утомления еще не наступили.

Быстрота - это качество, которое подразделяется на такие понятия, как:

1. *Быстрота реакции и мышления* определяется временем от получения импульса до ответа на него. Она зависит от скорости протекания нервных процессов, а также от чувствительности рецепторов. Различаем простую реакцию - ответ на один импульс (старт) и сложную - выборочную реакцию на разные импульсы, получаемые в конкретной обстановке. Для спортивной игры типична сложная реакция.

2. *Быстрота выполнения простых игровых действий*. Простые действия, выполняемые с высокой скоростью, имеют две фазы: фазу возрастающей скорости (стартовая скорость) и фазу стабильной скорости (спринтерская скорость). Максимальная скорость, которую можно развить, зависит не только от уровня скоростных данных, но и от уровня развития динамической силы и техники движений.

3. *Быстрота выполнения сложных игровых действий* - это общее умение двигаться. Мы рассматриваем комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. В движении с мячом игрок демонстрирует координацию, степень владения техникой. Именно освоение технической стороны игровых действий помогает показывать ритмичную и скоростную игру.

4. *Быстрота взаимодействия футболистов* - это организация игры, строящаяся на взаимосвязи отдельных звеньев играющих, которые решают (при помощи наигранных комбинаций) типичные игровые ситуации. Характер розыгрыша этих комбинаций определяет стиль команды, всю структуру взаимодействий игроков. Каждое из приведенных выше проявлений быстроты и скорости можно развивать, как отдельно, так и в комплексе.

Скоростные способности лучше всего развивать в возрасте от 12 до 15 лет. С точки зрения физиологии это объясняется более высокой скоростью протекания нервных процессов. Между скоростью бега и быстротой реакции нет тесной связи: игрок с быстрой реакцией не обязательно должен обладать высокими спринтерскими данными.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика быстроты.
2. Физиологические характеристики быстроты.
3. Средства развития быстроты.

Выносливость - это способность к длительной двигательной деятельности относительно высокой интенсивности. Во время занятий футболом выносливость подразделяют на общую и специальную.

Общая выносливость определяется способностью игрока длительный период выполнять движения средней интенсивности, используя функциональные возможности организма (особенно сердечнососудистой и дыхательной систем). Работают все группы мышц, что положительно влияет и на специальную выносливость.

Специальная выносливость определяется способностью выполнять (согласно требованиям игры) сложную двигательную деятельность продолжительное время и с высокой интенсивностью. Такая способность зависит от возможностей организма сохранять работоспособность при движениях с максимальной интенсивностью.

Ее характеризуют быстрота и стабильность нервных процессов. Вынослив не только утомляющийся позднее других, но и тот, кто продолжает активные действия, несмотря на усталость. Это значит, что высокая степень этого физического качества предполагает и высокий уровень и моральных и, особенно, волевых качеств. Воля - это активное проявление моральных и умственных качеств личности: игрок видит препятствие и сознательно, усилием воли его преодолевает.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика выносливости.
2. Физиологические характеристики выносливости.
3. Средства развития выносливости.

Ловкость - это способность быстро и точно координировать движения при решении самых неожиданных задач во время игры. Связана она с комплексом физиологических и психических факторов и представляет собой способность к движению и состояние организма. Степень ловкости определяет умение игрока координировать свои движения. Ловкость бывает *общей и специальной*,

Задачи *общей ловкости* - расширить запас двигательных навыков. Общая ловкость - основа ловкости специальной, приобретаемой занимающимися футболом и физической подготовкой с использованием разных форм подготовки.

Специальной ловкостью мы называем способность быстро и красиво выполнять двигательные действия в изменяющихся условиях игры.

Специальная ловкость - это основа технической стороны игровой деятельности, которая тесно связана с мыслительными способностями. Вот почему, используя на занятиях упражнения на развитие этого качества, учащиеся вскоре начинают чувствовать, что они стали лучше думать, воспринимать и предугадывать ход игры. Ловкость следует развивать на всех этапах подготовки.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

1. Общая характеристика ловкости.
2. Физиологические характеристики ловкости.
3. Средства развития ловкости.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от подвижности суставов, эластичности мышц и связок. Гибкость разделяется на общую и специальную. Общая гибкость-

подвижность во всех суставах, она обеспечивает выполнение жизненно необходимых двигательных действий. Специальная гибкость- это гибкость для выполнения специальных двигательных действий, где она имеет решающее значение. Футболисту в ходе игры приходится выполнять ряд сложных действий: удары по мячу в падении, отбор мяча в подкате и т.д.

Упражнения на развитие гибкости выполняются футболистами в течение всего годового цикла тренировки. Особенно важны элементы гимнастики и акробатики.

Подвижность - способность выполнять большой объем движений с эффективным использованием своих анатомо-физиологических данных, находящихся в прямой зависимости от эластичности соединительных тканей, сухожилий и мышц, а также от состояния нервной системы, влияющей на работоспособность мышц и регулирующих их координационные функции.

Подвижность позволяет выполнять технически сложные игровые действия. Максимальная подвижность успешно развивается у детей 8-15 лет. Именно в этот период и следует уделять особое внимание ее развитию.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки:

4. Общая характеристика гибкости.
5. Физиологические характеристики гибкости.
6. Средства развития гибкости.

1. Общеразвивающие упражнения без предметов:

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

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

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

-Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание 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, перетаскивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами:

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

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

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости) :

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы)

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости):

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

-Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

-Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- баскетбол,

- волейбол.

Техническая и тактическая подготовка.

Эти виды подготовки при проведении занятий по футболу можно назвать основой обучения, в процессе которого учащиеся осваивают технико-тактические тонкости, учатся отрабатывать и совершенствовать игровые комбинации, углубляют знания и способности.

Техническая и тактическая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Специальные знания при обучении - это процесс накопления учащимися навыков и умений для дальнейшего формирования базы последующих действий футболистов в игре.

Учащиеся футболу должны знать биомеханическую структуру движения, а также физиологические и биологические процессы, происходящие в организме во время учебно-тренировочных занятий, игры. Все эти знания, получаемые в

процессе обучения и закрепления, повышают результативность действий, убыстряют процесс умения играть в футбол.

Техническая и теоретическая стороны игры - неотделимые части всей деятельности футболиста на поле в каждой игровой ситуации.

Основой игровых действий футболистов в игре является техника, как главное оружие игроков. В спортивных играх техника должна быть стабильной и одновременно гибкой, разнообразной и неотделимой от тактики. Техническая оснащенность помогает играющему решать ту или иную игровую ситуацию, поэтому в процессе обучения необходимо постоянно расширять арсенал технических приемов, которые должны прочно усваиваться и закрепляться.

Следовательно, в возрасте 13-16 лет при обучении техническим приемам на первое место выдвигается количество повторений и их вариативность, что позволяет охватить все разнообразие двигательных действий.

Техническая подготовка

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий -переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Особенности обучения техническим приёмам:

· **В группах 1 года обучения:** обучение должно быть с помощью специальных упражнений, чтобы учащиеся овладели множеством простых технических приемов и освоили широкий арсенал двигательных навыков. Упражнения должны быть простыми и доступными, выполняя их нужно на месте или на малой скорости, по неподвижному или катящемуся мячу, без сопротивления.

· **В группах 2 года обучения:** обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными.

На этом этапе подготовки техническая оснащенность должна постепенно адаптироваться к самой игре и умению мыслить и выполнять на поле задуманное, что является фундаментом дальнейшего обучения.

В группах 3 года обучения: возрастает объем упражнения технико-тактической направленности, максимально приближенных к игре. Упражнения, применяемые в обучении, должны быть с сопротивлением и конкретным заданием, с использованием в технике различных связок и соединений.

Правильное и устойчивое выполнение подводящих упражнений, которые используются при обучении сложным двигательным действиям, в дальнейшем дает возможность успешно действовать во время игры, принимать правильные решения на фоне волевых напряжений и физических нагрузок.

Выбор технических средств конкретной игровой ситуации и игры в целом требует рассматривать тактику не изолированно, а только в связи с технической обученностью, тогда игроки смогут научиться творчески и быстро выбирать и использовать именно те технические приемы, которые больше всего подходят в данной ситуации. Обучение и совершенствование игровых тактических комбинаций, как совместных действий футболистов, проводятся практически так же, как обучение и совершенствование действий отдельного игрока.

На первом этапе главное внимание следует уделять сыгранности и взаимопониманию в малочисленных составах на ограниченных площадках (1х1, 2х1, 2х2, 3х2 и т.д.), не забывая совершенствовать технику движений у каждого с мячом и без мяча.

На занятиях футболом легче использовать жизненную энергию учащихся на развитие чувства мяча, которое является лучшим мотивом для дальнейшей практики и обучению игре.

Овладение техническими приемами дает возможность уверенно продолжать движение вперед и получать большое удовольствие от игры. Из всего многообразия технических приемов футболистов в период обучения необходимо, прежде всего, освоить четыре основных упражнения и десять - двенадцать упражнений по их совершенствованию, после чего дальнейшее обучение происходит быстрее и более эффективно.

Тактическая подготовка.

В футболе не бывает «чистой» техники. Она подчинена в игре тактике и выполняет только те функции, которые необходимы для решения тактических задач. Научится, искусно владеть мячом можно только в живом и тесном взаимодействии этих двух взаимообуславливающих компонентов футбола.

Важно научить занимающихся (13-17 лет) следующим тактическим действиям: оценивать расстановку сил (своих и противника); определять положение мяча в конкретный момент игры, направление полёта мяча, предугадывать действия партнёров, разгадывать замыслы противников, быстро анализировать складывающуюся обстановку, выбирать наиболее целесообразную контрмеру и эффективно применить её.

Тактическая подготовка подразделяется на тактику нападения и тактику защиты.

1. Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов

обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить 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, выбрасывании мяча (не менее одной группе).

2. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Особенности методики тактической подготовки.

Цель тактической подготовки научить игроков наиболее эффективно использовать силы и возможности для победы над соперником. Игрокам важно овладеть различными тактическими вариантами и уметь ими воспользоваться в разнообразных соревновательных условиях. Особенности методики на данном этапе требуют:

1. Индивидуального подхода к игрокам при изучении сложных технико-тактических приёмов.

2. Изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11.

3. Определение игровых амплуа игроков.

4. Углубления теоретической подготовки, направленной на изучение правил игры, а так же групповых и командных действий (тактических), проявления самостоятельности в решении игровых ситуаций.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении без мяча.
- Индивидуальные технические действия в защите и в нападении с мячом.
- Групповые технические в защите и в нападении действия.

Темы теоретической подготовки тактика нападения:

- Индивидуальные тактические действия без мяча (определение игровых амплуа игроков).
- Индивидуальные тактические действия с мячом.
- Групповые тактические действия (изучения командной тактики в условиях общепринятой игры 11х11).

Темы теоретической подготовки тактика защиты:

- Индивидуальные тактические действия.

- Групповые тактические действия.
- Тактико- тактические действия вратаря.

Игровая подготовка (для всех возрастных групп).

Игровая подготовка включает: *учебные игры, спортивные игры, эстафеты.*

Учебные игры: Закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Ученикам дается задание по пройденному учебному материалу.

Игру на одной стороне площадки проводят так. Повторяя какой-либо учебный материал (например, взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением, а так же игру в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного, предлагают одной команде в течение 5-10 мин только нападать, а другой - только защищаться. Затем команды меняются ролями, и в игре репетируют указанные педагогом технические и тактические приемы. Педагог следит за правильностью выполнения отдельных приемов и дает ученикам указание, если нужно исправить ошибки.

В дальнейшем учебная игра на половине площадки проводится опять-таки со специальным заданием, но смена нападающих и обороняющихся происходит по-другому. Если, атакующие поразили ворота, то снова нападают. А если обороняющиеся перехватили мяч при передаче соперников или подобрали его рядом с воротами, то команды меняются ролями. Победительницей считается команда, забившая больше голов.

Проводя учебную игру по всей площадке или двустороннюю игру, педагог вводит некоторые условности и дает воспитанникам определенные задания.

1. Если команда забьет гол, то она снова нападает. В такой игре удобно шлифовать технику защиты и справлять ошибки футболистов. Остановив игру и указав на грубую ошибку, педагог тут же демонстрирует правильное выполнение приема.

2. Учебная игра 5 x 5. В каждой команде по 6-7 игроков. Запасные входят в игру только после попадания в ворота их команды. Вновь вышедший на площадку игрок заменяет того партнера, который опекал соперника забросившего мяч и начинает держать того же соперника.

3. Учебная игра с ограничениями. Например, запрещается вести мяч больше 2-3 раз. При нарушении этого условия мяч переходит во владение соперников.

4. Учебная игра с дополнительными условиями: правильно выполнять технические приемы. Например, игрок может терять мяч, если во время ведения не укрывает мяч туловищем или управляет мячом ближней к сопернику ногой.

В учебных играх происходит освоение теоретических знаний, проводимых в форме бесед продолжительностью 10-15 минут. Учащиеся осваивают следующие темы:

Основы игры в футбол: Владение мячом. Командные действия. Игра в нападении и защите. Игра вратаря.

Установка на игру и разбор её проведения: Значение предстоящей игры. Анализ игры всей команды и отдельных игроков. Причины выполнения или невыполнения соревновательной задачи.

Спортивные игры: Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, хоккей, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные). Использование спортивных игр при подготовке юных футболистов обеспечивает, прежде всего, хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Выбатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

Инструкторская и судейская практика

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся осваивают некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований,

По учебной работе учащиеся осваивают следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести учебное занятие в младших группах под наблюдением педагога.
5. Составить конспект занятия и провести занятие с группой.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся осваивает следующие навыки и умения:

1. Составить положение о проведении соревнований по футболу.
2. Вести протокол игры.
3. Участвовать в судействе учебных игр совместно с педагогом.
4. Провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).
5. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.
6. Судить игры в качестве судьи в поле.

По окончании обучения по программе «Футбол моя любимая игра», выпускник получает звание «Инструктор-общественник» и «Судья по спорту». Присвоение званий производится приказом или распоряжением по ДООЦ №1.

Соревнования

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

3. Районные, городские, областные

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров.

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- | | |
|------------------------|------------|
| - Футбольные ворота | - 2 шт.; |
| - футбольные мячи | - 20 шт.; |
| - стойки футбольные | - 10 шт.; |
| - медицин-болл 1 кг. | - 10 шт.; |
| 2 кг. | - 10 шт.; |
| 3 кг. | - 10 шт.; |
| 4 кг. | - 10 шт.; |
| 5 кг. | - 10 шт.; |
| - скакалки | - 20 шт.; |
| - мяч волейбольный | - 2 шт.; |
| - жгуты, экспандеры | - по 4 шт. |
| - фишки переносные | - 20 шт. |
| - накидки | - 20 шт. |
| - мячи мини-футбольные | - 10 шт. |

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий профессиональное высшее образование или среднее профессиональное образование или лицо, обучающийся по образовательным программам высшего образования по специальностям и направлениям подготовки, соответствующим направленности дополнительных общеразвивающих программ и успешно прошедший промежуточную аттестацию не менее чем за два года. Требования к квалификации и стажу работы не предъявляются.

Список используемой литературы.

- 1.«Юный футболист»/под общей ред.А.П. Лаптева, М.,1983г.
- 2.Сушков М.П., Розин М.Б., Лукашин Ю.С. Ваш друг – «Кожаный мяч»,М. 1983.
3. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ.М.,1981.
- 4.Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Футбол, М.,1982.
- 5.Чанади А. Футбол. Техника. М.,1978.
- 6.Чанади А. Футбол. Стратегия. М.,1981.
7. Юный футболист. Учеб. Пособие для тренеров/ под общей ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина, М.,1983.
8. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с.

Рекомендуемая литература для обучающихся и их родителей (законных представителей):

1. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «Мини-футбол в школе» М. 2006 г.
2. Сто лет российскому футболу / Под ред. В.И. Колоскова. - М.: Рос. футбольный союз, 1997.
3. Пукинский Б.К. Санкт-Петербург. 1000 вопросов и ответов. СПб, 2001

4. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена, М.Фис.1970.
Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.

5. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47 стр.

Оценочный материал

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м.	Отжимание в упоре лежа	Прыжок в длину с места
	Высокий	6.1	10	160
	Средний	6.2	9	154
	Низкий	6.3	7	148
	Высокий	6.0	12	164
	Средний	6.1	10	160
	Низкий	6.2	8	156
	Высокий	5.9	15	170
	Средний	6.0	12	166
	Низкий	6.1	10	162
	Высокий	5.8	17	176
	Средний	5.9	15	172
	Низкий	6.0	13	168

Специальная подготовленность

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10м	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя	Прыжок вверх с места со взмахом рук
	Высокий	8.8	310	31
	Средний	8.9	280	29
	Низкий	9.0	250	27
	Высокий	8.7	380	33
	Средний	8.8	350	31
	Низкий	8.9	320	29
	Высокий	8.6	440	35
	Средний	8.7	380	33
	Низкий	8.8	340	28
	Высокий	8.5	490	37
	Средний	8.6	465	35
	Низкий	8.7	416	32

Технико-тактическая подготовка

ра	уровень	ТТ
----	---------	----

		Жонглирование мячом правой левой ногой	Ведение мяча 5 м., с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7м.	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 7м.
	Высокий	9	9.9	4
	Средний	7	10.0	3
	Низкий	5	10.1	2
	Высокий	11	9.8	5
	Средний	9	9.9	4
	Низкий	7	10.0	3
	Высокий	12	9.7	6
	Средний	11	9.8	5
	Низкий	9	9.9	4
	Высокий	13	9.6	7
	Средний	12	9.7	6
	Низкий	11	9.8	5

Глоссарий

Атака действие команды в нападении с целью забить гол в ворота соперников. Атака может быть по краю, по центру, индивидуальная, групповая, командная.

Блокировка контакт, препятствующий продвижению соперника без мяча.

Боковые линии длинные линии, которые ограничивают мини-футбольную площадку. Ширина боковых линий 8 см.

Бросок от ворот - это способ возобновления игры, назначается в том случае, если мяч полностью пересек линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснулся игрок атакующей команды и при этом не был засчитан. Мяч вбрасывается из любой точки штрафной площади вратарем защищающейся команды и должен быть выполнен в течение 4 сек с момента, когда вратарь овладел мячом.

Быстрое нападение это атака овладевшей мячом команды при быстром перемещении игроков к воротам соперника, который не успел организовать свою оборону.

Ведение мяча движение игрока с мячом, выполняемое ударами по мячу ногой в различной последовательности и в разном ритме.

Владение мячом игрок или команда считаются владеющими мячом, когда мяч находится у одного из игроков команды.

Возобновление игры время, включающееся хронометристом, когда игрок выполняет начальный, штрафной, свободный, угловой, с боковой линии удары, спорного мяча или когда вратарь выполняет бросок от ворот.

Второй судья, назначаемый для управления игрой, располагающийся на противоположной от судьи стороне площадки. Ему также разрешено использовать свисток. Второй судья помогает судье проводить матч и имеет право, по своему усмотрению останавливать игру и обеспечивать правильность выполнения замен.

Грубая игра - это игра, которая наказывается штрафным или свободным ударами, и на игрока также могут быть наложены дисциплинарные санкции в виде предупреждения или удаления с площадки.

Дополнительное время - время, которое дается для определения команды-победителя, если регламентом соревнований требуется выявить такового, когда матч закончился вничью.

Желтая карточка - показывается судьей в том случае, когда игрок получает предупреждение. За две желтые карточки, полученные игроком в одном матче, он удаляется с поля до конца игры.

Жесткая игра - это игра, которая ведется на грани нарушения правил. Она применяется в основном командами, которые хотят сократить отставание в счете, применяя персональный прессинг на всей площадке.

Жесты судьи - сигналы, которые показывает судья для обозначения тех действий, которые должны выполнять игроки в процессе проведения игры.

Закрытый игрок - это игрок атакующей команды, который находится под опекой защитника и не может в данный момент получить мяч от партнеров по команде.

Замена игрока - может быть выполнена, когда мяч в игре, а также когда он вышел из игры. Запасной игрок может выйти на площадку в зоне замены своей команды только после того, как игрок, уходящий с площадки, полностью пересечет боковую линию в зоне замены своей команды. Число замен в ходе матча не ограничено.

Засчитанный гол - гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, если только он не был умышленно направлен рукой игроком атакующей команды, включая вратаря.

Защита - оборонительные действия команды с целью не пропустить гол в свои ворота. Защита бывает персональной, зонной и комбинированной.

Капитан команды - наиболее разумный, сдержанный и авторитетный игрок, которого назначает тренер или выбирает команда. Капитан выводит команду на площадку, произносит приветствие в адрес соперников, в спорных ситуациях может обращаться к судьям за разъяснениями. В трудные для команды моменты игры берет инициативу на себя, ведя за собой партнеров, борясь за победу до последней секунды матча.

Красная карточка - показывается судьей в том случае, когда игрок удаляется с площадки. Команда, игрок которой удален, играет 2 мин в численном меньшинстве.

Лидировать - вести в счете, иметь преимущество в основных компонентах игры пал соперником.

Мини-футбол - спортивная игра, в которой игроки одной команды стараются по установленным правилам забить как можно больше голов в ворота соперника и не пропустить гол в свои ворота.

Мяч в игре, когда игра возобновляется и время включается хронометристом, а также в случаях, когда мяч отскакивает на площадку от стойки или перекладины ворот или когда он отскакивает от судьи, находящегося в пределах площадки.

Мяч не в игре, когда мяч полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, ударится в потолок или игра остановлена судьей.

Нападение атакующие действия команды с целью забить гол в ворота соперника.

Начальный удар - это способ начала или возобновления игры в начале матча, после засчитанного гола, в начале второй половины матча, в начале каждого периода дополнительного времени, если оно назначено.

Обманное движение (финт) применяется с целью сохранить мяч, обыграть соперника или освободиться от его опеки и состоит из двух неразрывно связанных между собой частей - ложного и истинного.

Остановка игры игра останавливается, когда мяч вышел из игры и по сигналу судьи в случае нарушения правил игроками. Игра также останавливается по истечении времени матча, первого периода, при предоставлении тайм-аута и во всех непредвиденных случаях, когда судья сочтет это необходимым.

Пенальти назначается в ворота команды, игрок которой совершит в своей штрафной площади любое из нарушений, наказуемых штрафным ударом, когда мяч был в игре. Пенальти пробивается с 6-метровой отметки.

Передача мяча (пас) посредством передач мяча или паса игроки одной команды стараются доставить мяч к воротам противоположной команды и забить гол. Передачи мяча бывают! короткие, средние и длинные; низом и верхом; в ноги и в зону на ход партнеру.

Перехват мяча - это действия игрока в защите, когда он, предугадав направление передачи, опережает нападающего, забирая у него мяч.

Спорный мяч это способ возобновления игры после временной остановки по любой причине, не упомянутой нигде в правилах игры, и ставшей необходимой в тот момент, когда мяч был в игре.

Судья - каждый матч проводится судьей, который имеет большие полномочия, чтобы обеспечить полное соблюдение правил игры в том матче, на который он назначен. Эти полномочия начинаются с момента прибытия к месту, где располагается площадка и заканчиваются, когда судья покидает его.

Тайм-аут перерыв продолжительностью в одну минуту, который команда может взять в каждой половине матча.

Угловой удар-способ возобновления игры, когда мяч полностью пересечет линию ворот по земле или по воздуху, последним его коснется игрок защищающейся команды и при этом не будет засчитан гол в соответствии с правилами игры. Гол может быть засчитан непосредственно с углового удара, если он забит в ворота соперников.

Удаление игрок удаляется с площадки и ему показывается красная карточка, если он совершил! нарушения, предусмотренные в правилах игры.

Удар с боковой линии - способ возобновления игры, когда мяч полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или касается потолка. Он выполняется с того места, где мяч пересек боковую линию. Гол не может быть засчитан, если мяч забит непосредственно ударом с боковой линии.

Штрафной удар - выполняется противоположной командой, если игрок совершит нарушения, предусмотренные правилами игры, в каждом из которых

судья должен учитывать характер воздействия. Он выполняется с места, где произошло нарушение. Гол, забитый непосредственно со штрафного удара, засчитывается.

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа **«Мини-футбол»**
1 год обучения
7-13 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ на занятиях по мини-футболу. Спорт в России. Гигиенические требования.	1		
2.	Бег из различных исходных положений с изменением скорости. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1		
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом.	1		
4.	ОФП. Остановка и передача мяча на месте. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1		
5.	Упражнения с сопротивлением. Подвижные игры. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	1		
6.	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Подвижные игры.	1		
7.	Основная стойка вратаря. Ловля катящегося мяча. Ведение ногой набивного мяча. Броски набивного мяча.	1		
8.	Легкоатлетические упражнения. Удары по футбольному мячу на дальность. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1		
9.	Легкоатлетические беговые упражнения. Игра вратаря: ловля мяча, летящего навстречу.	1		
10.	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Остановка и передача мяча на месте, в движении.	1		
11.	ОФП. Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Подвижные игры.	1		
12.	Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность. Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы	1		
13.	Действия полевых игроков. Расположение на футбольном поле, действия в нападении и защите. Эстафеты на ускорение.	1		
14.	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Работа в парах на месте. Передача мяча в парах в движении.	1		
15.	ОРУ. Бег спиной вперед, «змейкой». Подвижные игры.	1		
16.	ОФП. Техника удара с места и с небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы.	1		
17.	Упражнения для развития силы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте.	1		
18.	Упражнения беговые без мяча. Подвижные игры. Остановка катящегося мяча подошвой.	1		

19.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Совершенствование перемещения приставным шагом.	1		
20.	Легкоатлетические упражнения. Ведение мяча с изменением направления.	1		
21.	ОРУ, обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Прыжки с разбега	1		
22.	ОФП. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.	1		
23.	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование)	1		
24.	Бег с быстрым изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении).	1		
25.	ОРУ. Удары: серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу. Подвижные игры.	1		
26.	ОРУ. Бег в различном положении стойками для обводки. Удары: головой по летящему мячу	1		
27.	Челночный бег с ведением мяча 5х10м. Эстафеты .Игра вратаря: ловля опускающегося мяча. Подвижные игры.	1		
28.	ОФП. Кувырки. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря.	1		
29.	Удары по футбольному мячу на дальность. Игра вратаря	1		
30.	ОРУ. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Бег с мячом по прямой. Подвижные игры.	1		
31.	Борьба за мяч. Акробатические упражнения. Остановка, ведение мяча в быстром темпе, отбор мяча. Подвижные игры.	1		
32.	Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания. Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1		
33.	Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Ускорения и рывки с мячом. Эстафеты с мячом.	1		
34.	ОРУ. Бег с изменением способа передвижения. Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь. Подвижные игры.	1		
35.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
36.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
37.	Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты.	1		
38.	Обманные движения (финты). Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.	1		
39.	Упражнения для развития силы. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.	1		
40.	Ложные движения. Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча на точность из-з боковой линии с места и в движении.	1		
41.	Комбинации при начале игры. Зонный метод обороны. Розыгрыш свободного удара от своих ворот.	1		
42.	ОРУ. Отбор мяча. Отбор мяча в подкате – выбивая и	1		

	останавливая мяч ногой. Вбрасывание мяча вратарем			
43.	Комбинации при подаче углового мяча, штрафные удары. Отбор мяча у соперника, толчковые движения	1		
44.	ОРУ. Остановки и передачи мяча во встречных колоннах; в стенку поочередно и многократно; прием мяча в одно и два касания.	1		
45.	Введение мяча из-за боковой линии. Выполнение углового удара. Техника игры вратаря: отбивание мячей ногой.	1		
46.	ОФП. Техника игры вратаря: отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Двухсторонняя игра	1		
47.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: ведение, удары, остановки мяча.	1		
48.	ОРУ. Комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии, вбрасывание мяча партнеру. Техника игры вратаря.	1		
49.	Основные тактические действия в нападении и защите. Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря.	1		
50.	ОФП. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Игра вратаря.	1		
51.	Групповые действия защитников. Зонная защита игроков. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника.	1		
52.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: ведение, удары, остановки мяча.	1		
53.	ОРУ. Комбинации при свободном и штрафном ударе. Перехват мяча при единоборстве с противником, выбиванием	1		
54.	ОФП. Взаимодействие игроков и вратаря в защите. Игра вратаря и защитников в обороне.	1		
55.	Передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча. Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.	1		
56.	Взаимодействие двух и более игроков в тактике нападения. Передача мяча в ноги партнеру, на свободное место. Подвижные игры с мячом.	1		
57.	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Атака со сменой мест через центр поля.	1		
58.	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения. Комбинированное построение защиты. Подвижные игры с мячом.	1		
59.	ОРУ. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	1		
60.	ОФП. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	1		
61.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Техника игры вратаря: отбивание мячей в падении. Двухсторонняя учебная игра	1		
62.	Упражнения для развития специальной выносливости. Тактические действия в нападении на своем игровом	1		

	месте.			
63.	Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников. Двусторонние игры.	1		
64.	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Подвижные игры с мячом.	1		
65.	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция вратаря при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	1		
66.	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.	1		
67.	Кроссовые упражнения. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки. Двусторонняя игра.	1		
68.	Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность. Эстафеты на ускорение.	1		
69.	Бег с высокого старта до 60 м. Бег 60 м на скорость. Двусторонняя учебная игра. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах.	1		
70.	Контрольные испытания. Удар в ворота после обводки. Двусторонняя учебная игра. Техника вратаря.	1		
71.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
72.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
	Итого	72		

Календарный учебный график
 Дополнительная общеразвивающая программа **«Мини-футбол»**
 2 год обучения
 7-13 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Личная гигиена. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.	1		
2.	Бег из различных исходных положений с изменением скорости. Пробегание отрезков 30м. из различных исходных положений.	1		
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов для рук, плечевого пояса, мышц туловища и ног. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой).	1		
4.	Бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости. Остановка и передача мяча на месте. Подвижные игры.	1		
5.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч.	1		
6.	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Подвижные игры.	1		
7.	Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема	1		

	по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары по мячу головой. Подвижные игры.			
8.	Челночный бег, бег «змейкой». Удары стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Подвижные игры с мячом.	1		
9.	Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	1		
10.	Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения, по кругу. Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении.	1		
11.	Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте.	1		
12.	Ведение мяча с изменением направления. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Эстафеты	1		
13.	Переменный и повторный бег с мячом. Броски набивного мяча ногой на дальность. Игровые упражнения с мячом	1		
14.	ОРУ. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1		
15.	Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Двусторонняя учебная игра.	1		
16.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч.	1		
17.	Упражнения с набивными мячами. Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.	1		
18.	Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Финты. «Ложный замах на удар». Отбор мяча в подкате.	1		
19.	ОФП. Остановка, ведение мяча в быстром темпе, отбор мяча. Отбор мяча толчком плеча в плечо. Эстафеты с мячом.	1		
20.	Бег с изменением способа передвижения. Финты. «Ложная остановка» (в парах). Ускорения и рывки с мячом.	1		
21.	ОРУ. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	1		
22.	Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.	1		
23.	Финты. «Выпад в сторону». Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Подвижные игры.	1		
24.	Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой. Удары по футбольному мячу на дальность. Подвижные игры.	1		
25.	ОФП. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча.	1		
26.	Легкоатлетические упражнения. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	1		
27.	Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и	1		

	последующим ударом в цель. Эстафеты			
28.	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки.	1		
29.	Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1		
30.	ОФП. Финты. Двухсторонняя игра	1		
31.	Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Разыгрывание мяча. Эстафеты	1		
32.	Вбрасывание мяча вратарем одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу. Выполнение углового удара.	1		
33.	Введение мяча из-за боковой линии. Персональная опека и комбинированная оборона.	1		
34.	ОРУ. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. Двухсторонняя игра	1		
35.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
36.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
37.	Инструктаж по ТБ. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.	1		
38.	Освобождение из-под опеки противника для получения мяча.	1		
39.	ОФП. Акробатические упражнения. Подстраховка и помощь партнеру.	1		
40.	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие передачи.	1		
41.	Легкоатлетические упражнения: бег 30м. с ведением мяча. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.	1		
42.	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя средние передачи.	1		
43.	Ловля катящегося мяча вратарем. Двухсторонняя игра	1		
44.	ОРУ. Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1		
45.	Ловля мяча вратарем сверху в прыжке. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом.	1		
46.	Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру. Подвижные игры.	1		
47.	Силовые упражнения. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника через центр.	1		
48.	Атака со сменой мест флангом и через центр. Ловля мяча вратарем, летящего навстречу.	1		
49.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: ведение, удары, остановки мяча	1		
50.	Эстафеты. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил.	1		
51.	Групповые действия защитников. Судейская практика	1		
52.	Действия при отражении атаки соперника при его численном преимуществе.	1		
53.	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	1		
54.	Игра вратаря и защитников в обороне. Взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками.	1		

55.	Передача мяча в ноги партнеру, на свободное место. Взаимодействие двух и более игроков в тактике нападения. Подвижные игры с мячом.	1		
56.	Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.	1		
57.	Силовые упражнения. Выбор места при ловле мяча на выпаде и на перехвате.	1		
58.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Подвижные игры с мячом.	1		
59.	Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.	1		
60.	Удары по футбольному мячу на дальность. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1		
61.	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Подвижные игры с мячом.	1		
62.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.	1		
63.	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения. Ловля мяча вратарем в падении.	1		
64.	Гимнастические упражнения со снарядами. Перевод мяча лбом. Вбрасывания мяча	1		
65.	Кроссовая подготовка. Организация оборонительных действий. Руководство партнерами по обороне	1		
66.	ОРУ. Удары на точность. Остановка мяча. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот	1		
67.	Тактика вратаря. Оборонительные действия при введении мяча в игру. Резаные удары боковой частью головы.	1		
68.	Судейская практика. Учебно-тренировочная игра.	1		
69.	Судейская практика. Учебно-тренировочная игра.	1		
70.	Учебно-тренировочная игра. Инструкторская практика.	1		
71.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
72.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
	Итого	72		

Календарный учебный график
 Дополнительная общеразвивающая программа **«Мини-футбол»**
 3 год обучения
 7-13 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь. Эстафеты	1		
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для	1		

	мышц шеи, туловища, ног. Различные стойки и перемещения футболиста. Передача мяча сверху, прием мяча снизу.			
3.	Пробегание отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками.	1		
4.	Упражнения с набивными мячами. Прыжки с доставанием предмета. Учебная игра.	1		
5.	Беговые упражнения с ускорениями. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.	1		
6.	ОРУ. Удары по футбольному мячу на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	1		
7.	Прыжки на одной и двух ногах на дальность. Перепрыгивания через набивные мячи с отталкиванием от опоры двумя ногами.	1		
8.	Стойки и передвижения на площадке. Челночный бег. Бег спиной вперед, с ускорениями, бег боком. Жонглирование мячом.	1		
9.	Силовая подготовка. Прыжки со скакалками. Подвижные игры с футбольным мячом. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой.	1		
10.	ОФП. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Кроссовая подготовка.	1		
11.	Упражнения на развитие силы ног. Многоскоки. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары внутренней стороной стопы.	1		
12.	Упражнения на координацию движений. Стойки и передвижения на площадке. Удары по неподвижному и катящемуся мячу.	1		
13.	Прыжки и бег с изменением направления движения. Удары внутренней стороной стопы. Удары внешней частью подъема, удары внутренней частью подъема.	1		
14.	Остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановки мяча подошвой. Учебная игра.	1		
15.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров. Подвижные игры и эстафеты. Удары по мячу головой.	1		
16.	Упражнения на координацию движений. Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой.	1		
17.	Беговые упражнения. Ведение мяча по кривой. Остановка мяча	1		
18.	Совершенствование ударов по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Учебная игра.	1		
19.	Совершенствование ударов серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением.	1		
20.	ОФП. Удары на точность попадания по воротам. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°.	1		
21.	ОРУ. Удары на дальность полета мяча. Удары на силу. Учебно-тренировочная игра.	1		
22.	Остановка мяча с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося	1		

	мяча.			
23.	ОРУ. Остановка летящего мяча грудью. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении.	1		
24.	ОФП. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Остановка летящего мяча грудью.	1		
25.	Прыжки и бег с изменением направления движения. Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по кривой. Ложные движения (финты).	1		
26.	Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Финт Месхи. Учебно-тренировочная игра.	1		
27.	Отбор мяча изученными способами. Вбрасывание мяча с разбега. Эстафеты	1		
28.	Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате». Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот	1		
29.	Отбор мяча - подкат. Отбивание мяча ногой, катящегося вблизи вратаря. Учебно-тренировочная игра.	1		
30.	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам.	1		
31.	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники игры вратаря.	1		
32.	Рывки и ускорения из различных и.п. Быстрые перемещения Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча.	1		
33.	Ловля мяча без падения и с броском в ноги (без группировки). Повторный бросок на мяч.	1		
34.	Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке). Ловля мяча сверху в прыжке.	1		
35.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
36.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	1		
37.	Инструктаж по ТБ. Гимнастические упражнения. Отбивание мяча ногой, летящего вблизи вратаря.	1		
38.	Совершенствование техники ведения мяча ведущей и неведущей ногой. Совершенствование техники обманных движений.	1		
39.	Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Учебно-тренировочная игра.	1		
40.	Совершенствование техники остановки мяча. Отбивание мяча. Удары по мячу на дальность и точность. Учебная игра.	1		
41.	ОФП. Подкаты, отбор мяча, выбивание мяча. Игра «Борьба за мяч».	1		
42.	Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря.	1		
43.	ОФП. Введение мяча в игру. Инструкторская и судейская практика	1		
44.	ОРУ. Ловля высоко летящего мяча в прыжке. Ловля мяча летящего на уровне груди, катящего в стороне от вратаря. Отбивание мяча.	1		

45.	Силовые упражнения. Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага. Учебная игра.	1		
46.	Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту. Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот.	1		
47.	Создание численного перевеса в атаке за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой.	1		
48.	ОРУ. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.	1		
49.	Взаимодействие игроков при развитии атак вблизи ворот противника. Командные тактические действия в нападении.	1		
50.	Командные тактические действия в защите. Учебно-тренировочная игра. Бег 30 м. с ведением мяча.	1		
51.	ОФП. Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам.	1		
52.	Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Игра центральных защитников по зонному принципу.	1		
53.	Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот.	1		
54.	Противодействие комбинации «стенка». Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	1		
55.	Акробатические упражнения. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.	1		
56.	ОРУ. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие передачи.	1		
57.	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.	1		
58.	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	1		
59.	Выбор вратарем места в штрафной площади при ловле мяча на выходе. Определение момента для выхода из ворот вратаря и отбора мяча в ногах.	1		
60.	Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне.	1		
61.	Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Ввод мяча в игру.	1		
62.	Инструктаж по ТБ и ПБ. ОРУ. Двусторонняя игра. Инструкторская практика.	1		
63.	Разбор тренировочных занятий. Анализ действий каждого игрока.	1		
64.	Судейская практика. Правила и принципы организации и судейства соревнований по футболу.	1		
65.	Силовые удары. Создание численного превосходства в обороне. Смена флангов атаки. Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника	1		
66.	Основные умения и навыки инструктора. Создание численного превосходства. Двусторонняя игра.	1		

67.	ОРУ. Взаимодействие при развитии атак при завершении атаки ударом по воротам	1		
68.	ОФП. Тактика вратаря. Организация контратаки. Удар по мячу ногой на точность.	1		
69.	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	1		
70.	Инструкторская и судейская практика. Двусторонняя игра.	1		
71.	Итоговая аттестация: сдача к/н	1		
72.	Итоговая аттестация: сдача к/н	1		
	Итого	72		

Календарный учебный график
Дополнительная общеразвивающая программа **«Мини-футбол»**
1 год обучения
14-18 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. История футбола на Олимпийских играх. Гигиенические требования. Классификация и терминология технических приёмов футбола.	2		
2.	Бег из различных исходных положений с изменением скорости. Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	2		
3.	Общеразвивающие упражнения без предметов. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте.	2		
4.	Упражнения с сопротивлением. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	2		
5.	Бег с ускорением 30-40 м. Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма. Выполнение углового удара. Подвижные игры.	2		
6.	Броски набивного мяча. Акробатические упражнения. Ведение ногой набивного мяча. Основная стойка вратаря. Ловля катящегося мяча.	2		
7.	Легкоатлетические упражнения. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Удары по футбольному мячу на дальность. Подвижные игры.	2		
8.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров, прыжки в длину. Игра вратаря. Комбинация	2		
9.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом, спиной вперёд. Остановка и передача мяча на месте.	2		
10.	Бег спиной вперед, «змейкой». Удар по неподвижному мячу внешней частью подъёма. Остановка и передача мяча в движении. Подвижные игры.	2		
11.	Метание малого мяча в цель на дальность отскока и на дальность. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	2		
12.	Техника ведения мяча носком ноги и внутренней частью подъёма стопы по прямой, «змейкой». Передача мяча в	2		

	парах в движении. Подвижные игры.			
13.	Техника удара с места и с небольшого разбега по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Работа в парах на месте.	2		
14.	Упражнения для развития силы. Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Индивидуальные действия в защите и в нападении.	2		
15.	Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры. Взаимодействие игроков и вратаря в защите. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника.	2		
16.	Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Совершенствование перемещения приставным шагом. Двухсторонняя игра	2		
17.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	2		
18.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч. Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.	2		
19.	Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Держание мяча в воздухе (жонглирование)	2		
20.	Бег в различном положении стойками для обводки. Комбинированное построение защиты. Атака со сменой мест через центр поля.	2		
21.	ОФП. Бег с быстрым изменением скорости (после быстрого бега резко замедлить бег или остановится, затем выполнить новый рывок в том же или в другом направлении).	2		
22.	Челночный бег с ведением мяча 5х10м. Кувырки. Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Игра вратаря.	2		
23.	Игра вратаря. Удары: головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке). Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Подвижные игры.	2		
24.	Акробатические упражнения. Обманные движения (финты). Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага.	2		
25.	Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите 2:1. Комбинация: ведение, удары, остановки мяча.	2		
26.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Техника игры вратаря: отбивание мячей в падении. Тактические действия в нападении на своем игровом месте. Двухсторонняя игра	2		
27.	Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Удары: серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу.	2		
28.	Упражнения для развития силы. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой.	2		
29.	Бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Угловой удар. Подача мяча в штрафную	2		

	площадь. Эстафеты.			
30.	ОРУ. Вбрасывание мяча на точность. Отбор мяча. Вбрасывание мяча вратарем. Введение мяча из-за боковой линии.	2		
31.	Двусторонняя учебная игра. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.	2		
32.	Упражнения для развития специальной выносливости. Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников. Двусторонние игры.	2		
33.	Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Позиция вратаря при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.	2		
34.	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	2		
35.	Броски набивного мяча ногой на дальность. Удар в ворота после обводки. Удары по футбольному мячу на дальность. Двусторонняя учебная игра.			
36.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	2		
	Всего	72		

Календарный учебный график
 Дополнительная общеразвивающая программа **«Мини-футбол»**
2 год обучения
14-18 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Личная гигиена. Российский футбольный союз, ФМФА, УЕФА. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.	2		
2.	Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.	2		
3.	Упражнения с предметами. Удары стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.	2		
4.	Пробегание отрезков 30м. из различных исходных положений. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Подвижные игры.	2		
5.	Приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания. Стойка игрока. Перемещение спиной вперед. Остановка и передача мяча в движении.	2		
6.	Акробатические упражнения. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы по прямой, «змейкой». Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места.	2		
7.	Челночный бег, бег «змейкой». Удары по мячу головой.	2		

	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы в парах на месте. Подвижные игры с мячом.			
8.	ОРУ. Броски набивного мяча ногой на дальность. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.	2		
9.	ОФП. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Отбор мяча. Выбивание мяча ударом ногой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	2		
10.	Акробатические упражнения. Остановка, ведение мяча в быстром темпе, отбор мяча. Жонглирование мячом.	2		
11.	Финты. «Ложный замах на удар». Отбор мяча. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.	2		
12.	Финты. «Ложная остановка» (в парах). Отбор мяча. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара.	2		
13.	Упражнения на выносливость. Финты. «Выпад в сторону». Отбор мяча.	2		
14.	Легкоатлетические упражнения. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил.	2		
15.	ОФП. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Тактика вратя. Организация оборонительных действий	2		
16.	Игра в защите. Опека. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра в «Стенку»	2		
17.	Силовые упражнения. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Двухсторонняя игра	2		
18.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	2		
19.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Прыжковые упражнения. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча в подкате. «Скрещивание» и игра в «стенку»	2		
20.	Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Подвижные игры.	2		
21.	Персональная опека и комбинированная оборона. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Подстраховка и помощь партнеру.	2		
22.	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие передачи. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения.	2		
23.	Ловля катящегося мяча вратарем. Ловля мяча в прыжке. Выполнение углового удара. Судейская практика. Учебно-тренировочная игра	2		
24.	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе. Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.	2		
25.	Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил.	2		
26.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Действия при отражении атаки	2		

	соперника при его численном преимуществе. Групповые действия защитников. Подвижные игры с мячом.			
27.	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Взаимодействие игроков и вратаря в защите. Взаимодействие двух и более игроков в тактике нападения.	2		
28.	ОФП. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Выбор вратарем места при ловле мяча на выпаде и на перехвате.	2		
29.	Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки. Определение момента для выхода из ворот вратаря и отбора мяча в ногах.	2		
30.	Удары по мячу вниз, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.	2		
31.	ОРУ. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Отбивание вратарем мяча кулаком в прыжке.	2		
32.	Удары по футбольному мячу на дальность и точность попадания по воротам. Ловля мяча вратарем в падении.	2		
33.	Силовые упражнения. Судейская практика. Учебно-тренировочная игра.	2		
34.	Судейская практика. Учебно-тренировочная игра.	2		
35.	Учебно-тренировочная игра. Инструкторская практика. Судейская практика.	2		
36.	Промежуточная аттестация: сдача к/н	2		
	Итого	72		

Календарный учебный график
 Дополнительная общеразвивающая программа **«Мини-футбол»**
 3 год обучения
 14-18 лет

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Дата проведения	Примечание
1.	Инструктаж по ТБ. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий на организм занимающихся. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением	2		
2.	Подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса. Броски набивного мяча ногой на дальность. Удары по футбольному мячу на дальность.	2		
3.	Пробегание отрезков 30м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.	2		
4.	Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель. Жонглирование мячом в воздухе. Ведения мяча головой.	2		

5.	Акробатические упражнения. Удары по мячу головой.	2		
6.	Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 метров. Совершенствование ударов серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Эстафеты.	2		
7.	ОФП. Удары в прыжке с падением. Совершенствование ударов по мячу с падением. Удары на точность попадания по воротам.	2		
8.	Удары на силу. Остановка мяча с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Учебно-тренировочная игра.	2		
9.	ОРУ. Удары на дальность полета мяча. Остановка летящего мяча грудью.	2		
10.	Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ввод мяча в игру.	2		
11.	Силовые упражнения. Ложные движения (финты). Финт Месхи. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Учебно-тренировочная игра.	2		
12.	Отбор мяча изученными способами. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате». Учебно-тренировочная игра.	2		
13.	Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке).	2		
14.	Акробатические упражнения. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот.	2		
15.	Отбивание мяча ногой, катящегося вблизи вратаря. Ловля мяча без падения и с броском в ноги (без группировки). Учебно-тренировочная игра.	2		
16.	Промежуточная аттестация	2		
17.	Инструктаж по ТБ. Отбивание мяча ногой, летящего вблизи вратаря. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту.	2		
18.	Ловля мяча сверху в прыжке. Повторный бросок на мяч. Совершенствование техники игры вратаря. Учебно-тренировочная игра.	2		
19.	Создание численного перевеса в атаке за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников.	2		
20.	Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера).	2		
21.	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 без атаки ворот, с атакой. Взаимодействие игроков при развитии атак вблизи ворот противника.	2		
22.	ОРУ. Командные тактические действия в нападении. Создание численного превосходства в обороне.	2		
23.	Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Игра центральных защитников по зонному принципу.	2		
24.	Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Противодействие	2		

	комбинации «стенка».			
25.	ОФП. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.	2		
26.	Двусторонняя учебная игра. Выбор вратарем места в штрафной площади при ловле мяча на выходе, на перехвате.	2		
27.	Инструктаж по ТБ и ПБ. Организация контратаки.	2		
28.	Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие передачи.	2		
29.	Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.	2		
30.	Определение момента для выхода из ворот вратаря и отбора мяча в ногах. Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника.	2		
31.	Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот.	2		
32.	Анализ действий каждого игрока. Взаимодействие игроков и вратаря в защите.	2		
33.	Учебно-тренировочная игра. Инструкторская практика.	2		
35.	Учебно-тренировочная игра. Инструкторская практика.	2		
36.	Итоговая аттестация: сдача к/н	2		