

Министерство образования и науки Мурманской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Мурманской области  
«Мурманский областной центр дополнительного образования  
«Лапландия»

ПРИНЯТА  
методическим советом  
Протокол  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ГАУДО МО  
«МОЦДО «Лапландия»  
от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

Председатель \_\_\_\_\_ О. А. Бережняк

Директор \_\_\_\_\_ С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
**«МИНИ- ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: **8-18 лет**  
Срок реализации программы: **9 лет**

Составитель:  
**Попинако Николай Владимирович**  
педагог дополнительного образования

Мурманск  
2018

## Пояснительная записка

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Программа разноуровневая** и предполагает обучение на: стартовом, базовом и продвинутом уровнях.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 № 1008 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования», Уставом ГАУДО МО «МОЦДО «Лапландия».

Содержание программы «Мини-футбол» предусматривает приобретение необходимых знаний и навыков в зависимости от возраста, физической и технической подготовленности и способностей обучающихся и имеет три уровня сложности:

1. Стартовый уровень - минимальная сложность программы.
2. Базовый уровень - освоение специализированных знаний.
3. Продвинутый уровень - углубленное изучение содержания программы.

Каждый ребенок, желающий пройти обучение по программе «Мини-футбол», имеет право на стартовый доступ к любому из предложенных уровней, которое предполагает проведение диагностических мероприятий по оценке изначальной готовности к освоению содержания и материала.

В основу учебной программы заложены следующие основополагающие принципы:

**Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля).

**Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов обучения, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

**Вариативность** - предусматривает, в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся, включение разнообразного набора тренировочных средств для решения одной или нескольких задач.

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учётом возраста занимающихся и их возможностей

Программа составлена для каждого года обучения. Учебный материал систематизирован с учётом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приёмов и тактических действий.

**Актуальность программы состоит в том**, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное развитие учащихся. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта футбол в нашей стране.

Данная программа дополнительного образования усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

### **Цели программы:**

Целью многолетней подготовки является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений

Сформировать личность спортсмена с высоким уровнем развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей.

Воспитать устойчивый интерес к занятиям спортом, осознанную заинтересованность в ведении здорового образа жизни, и оказать помощь в профессиональном самоопределении.

### **Задачи различаются в зависимости от этапа обучения.**

**На стартовом уровне и базовом 1-2 годов обучения** осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта.

#### **Основные задачи подготовки:**

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- привлечение максимально возможного числа детей к занятиям футболом;
- формирование у них устойчивого интереса;
- мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- овладение необходимых навыков по футболу;
- обучение основам техники и тактики игры и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие общей выносливости,
- быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

#### **На последующих этапах обучения основными задачи являются:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- освоение и совершенствование техники и тактики игры;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
- гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие координации и общей выносливости;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек и правонарушений.

Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям ребенка, создать условия для максимального раскрытия его творческого потенциала.

#### **По завершении обучения обучающиеся должны знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- историю развития игры в футбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в футбол.

#### **уметь:**

- выполнять технические приёмы;
- играть в футбол по основным правилам;

- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую медицинскую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Форма реализации программы:** очная.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 8 до 18 лет.

**Срок освоения программы:**

#### **Стартовый уровень**

1 год обучения, 216 часов; режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа; количество учащихся в группе –15 человек

#### **Базовый уровень - 7 лет обучения:**

1 год обучения - 216 часов, режим занятий -3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек

2 год обучения – 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек

3 год обучения – 216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек

4 год обучения – 216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек

5 год обучения – 216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек

6 год обучения – 216 часов, режим занятий-3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек

7 год обучения – 216 часов, режим занятий- 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек

#### **Продвинутый уровень.**

1 год обучения.

#### **Программа рассчитана:**

1 год обучения – 216 часов, режим занятий - 3 раза в неделю по 2 часа, количество учащихся в группе- 12 человек.

Установленная недельная учебная нагрузка является максимальной. В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки учебная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общего учебного плана. Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

В период каникул недельная нагрузка, начиная с базового уровня может быть увеличена в пределах учебного плана, но не более чем на 2 часа.

На период спортивно-оздоровительного лагеря наполняемость групп и режим учебных занятий устанавливается по соответствующей наполняемости групп и наивысшему режиму последующего года обучения.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; занятия по индивидуальным планам, медицинский контроль, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика учащихся, учебные занятия в спортивно-оздоровительном лагере, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательная работа, профилактические и оздоровительные мероприятия.

**Объем программы:**

#### Стартовый уровень:

1 год обучения - 216 часа

#### Базовый уровень:

1 год обучения – 216 часа

2 год обучения - 216 часа

3 год обучения – 216 часа

4 год обучения – 216 часов

5 год обучения – 216 часов

6 год обучения – 216 часов

7 год обучения- 216 часов

#### Продвинутый уровень:

1 год обучения -216 часов

Количество учащихся в группе на стартовом уровне -15 чел., базовом и продвинутом уровнях – 12 чел.

**Возраст учащихся** определяется годом рождения и является минимальным при зачислении в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на 1 год.

Количество учащихся в группах - минимальное. Учитывая особенности вида спорта и возможности учреждения в пределах правил техники безопасности, это количество может быть увеличено.

#### **Условия приема учащихся:**

Учащиеся зачисляются в учебные группы:

- при отсутствии медицинских противопоказаний (обязательно наличие медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении),
- с письменного согласия родителей (законных представителей),
- по показаниям предварительной диагностики и стартовых возможностей (см. раздел «Методическое обеспечение»). Организация условий оценки изначальной готовности учащихся
- предварительная диагностика, проводится по принципу дифференциации.

После каждого года обучения программой предусмотрена итоговая диагностика по физической, технической подготовке и теоретическим знаниям. В течении учебного года проводится текущий контроль.

#### **Способы контроля ожидаемых результатов:**

- Педагогический контроль с использованием методов:
  - педагогического наблюдения;
  - опроса;
  - диагностика приема нормативов;
  - врачебного метода.
- Соревнования.

#### **Ожидаемые результаты обучения на этапах:**

##### Стартовый уровень

##### Предметные

**По окончании первого года обучения будут иметь представления о (об):**

- истории первых Олимпийских игр;
- роли питания и закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- режиме дня;
- влиянии утренней гимнастики на организм человека;
- разновидностях физических упражнений: строевых, общеразвивающих;
- профилактике травматизма;
- контрольных нормативах общей физической подготовки.
- **знать:**

- специальную терминологию (в соответствии с программой);
- правила личной гигиены;
- гигиенические требования к форме и обуви для занятий;
- правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале;
- принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики;
- оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях; правила работы с инвентарем;
- факторы, влияющие на формирование осанки;
- контрольные нормативы по ОФП для данной возрастной группы;

**знать правила:**

- применения закаливающих процедур
- выполнения перекатов и кувырков
- безопасности при выполнении беговых упражнений
- проведения подвижных и спортивных игр.

**уметь:**

- применять специальную терминологию;
- выполнять комплекс упражнений:
- для утренней гимнастики
- общей физической подготовки: строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения,
- на формирование осанки (в соответствии с программой).
- по технической подготовке: различные передвижения с мячом и без мяча, производить: удары по мячу ногой, остановку мяча, ведение мяча, отбор мяча, вбрасывание мяча (в соответствии с программой).
- выполнять контрольные нормативы по ОФП (в соответствии с возрастом).
- уметь играть в подвижные и спортивные игры с использованием бега, прыжков, метаний мяча;
- -соблюдать правила проведения подвижных и спортивных игр.

**Базовый уровень**

**Предметные**

**По окончании первого года обучения познакомятся с понятиями:**

- «самоконтроль», «пульс», «частота и ритм дыхания».

**знать:**

- историю развития мини-футбола в Мурманске и Мурманской области;
- правила закаливания в условиях Кольского Заполярья;
- специальную терминологию (в соответствии с программой)
- этапы построения тренировки: разминка, основная, заключительная часть;
- правила:
- оказания первой доврачебной помощи при травмах (ссадины, ушибы);
- соревнований по мини-футболу.
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.
- **уметь:**
- применять специальную терминологию;
- выполнять:
- упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, на развития выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы)

- упражнения в строю на месте и в движении.
- приемы выполнения основных технических элементов футбола (в соответствии с программой)
- контрольные измерения в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).
- соблюдать правила соревнований по мини-футболу

### **По окончании второго года обучения:**

#### Предметные

##### **знать:**

- Правила игры в мини- футбол:
- применения закаливающих процедур: закаливание водой и солнцем;
- оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи (раны);
- навыки выполнения приема самомассажа «поглаживание» ;
- - ведения дневника спортсмена
- гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- простейшие способы контроля за физической нагрузкой;
- классификацию и терминологию технических приемов (в соответствии с программой 2 г. об.);
- обязанности судьи и помощников судьи;
- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.
- **уметь:**
- применять специальную терминологию;
- составлять индивидуальный график проведения закаливающих процедур;
- соблюдать гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья;
- оказывать первую доврачебную помощь при открытых повреждениях кожи (раны);

##### **выполнять:**

- акробатические упражнения, упражнения для рук и ног, развивающие упражнения с большими и малыми мячами, упражнений на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета;
- прием, используемый при выполнении самомассажа (поглаживание) и последовательность его выполнения;
- приемы основных технических элементов футбола (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

### **По окончании третьего года обучения:**

#### Предметные

##### **знать:**

- классификацию и терминологию технических приемов (в соответствии с программой);
- показания и противопоказания к самомассажу;
- правила и последовательность выполнения приема самомассажа «выжимание»;
- правила:
- - выполнения упражнений, способствующих релаксации;
- оказание первой доврачебной помощи при растяжениях;
- причины возникновения наиболее частых травм нижних конечностей;
- субъективные данные самоконтроля;

- контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы.
- **уметь:**
- применять специальную терминологию;
- оказывать первую доврачебную помощь при растяжениях;
- выполнять прием, используемый при выполнении самомассажа (выжимание) и последовательность его выполнения;
- отслеживать самочувствие (субъективных данных) и заносить их в дневник спортсмена;
- выполнять контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом).

#### **По окончании четвертого года обучения:**

##### Предметные

##### **знать:**

- классификацию и терминологию технических приемов (в соответствии с программой);
- особенности пищеварения при мышечной работе;
  - строение и функции системы органов выделения;
  - правила выполнения приема самомассажа «разминание»;
  - причины возникновения травм: вывих;
  - контрольные нормативы по ОФП и СФП для данной возрастной группы;
  - характеристику и тактические варианты игры вратаря;
  - виды нарушения правил игры; штрафной и свободный удары
- **уметь:**
- оказывать первую доврачебную помощь при вывихах;

##### **выполнять:**

- упражнения и контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- приемы индивидуальных действий (с мячом и без мяча) и групповых действий (простейшие комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии);
- прием, используемый при выполнении самомассажа (разминание) и последовательность его выполнения;
- приемы тактики игры вратаря.

#### **По окончании пятого года обучения:**

##### Предметные

##### **знать:**

- причины возникновения травм: переломы;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- тактику нападения и тактику защиты;
- тактику отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих);
- правила отслеживания самочувствия (объективных и субъективных данных) и занесение их в дневник спортсмена;
- виды нарушения правил игры - метровый удар (пенальти); вбрасывание мяча;
- правила проведения мини-соревнований по футболу;
- права и обязанности второго судьи;
- правила выполнения приема самомассажа «потряхивание»;
- **уметь:**
- оказывать первую доврачебную помощь при переломах;

##### **выполнять:**

- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- приемы индивидуальных действий (с мячом и без мяча), в групповых действиях



(взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач) и в командных действиях (организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе);

- основные строевые команды, принимать рапорт при организации деятельности обучающихся в группе;
- обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях
- выполнять прием, используемый при выполнении самомассажа (потряхивание) и последовательность его выполнения.

#### **По окончании шестого года обучения:**

##### **Предметные**

##### **знать:**

- разновидности питательных смесей;
- сведения о кровообращении, состав и значение крови;
- причины возникновения кровотечений;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- правила выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях;
- приемы выполнения опеки соперника (персональная опека);
- тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов;
- правила выполнения приема самомассажа «растирание»;
- признаки утомления;
- виды нарушения правил игры - вбрасывание мяча;
- особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу;
- правила составления календаря игр;
- права и обязанности секундометриста.

##### **уметь и выполнять:**

- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- приемы индивидуальных действий, в групповых действиях и в командных действиях;
- прием, используемый при выполнении самомассажа (растирание) и последовательность его выполнения;
- физические упражнения, способствующие релаксации;
- обязанности секундометриста на соревнованиях;
- различные технические приемы в игровых ситуациях и приемы выполнения опеки соперника.

#### **По окончании седьмого года обучения:**

##### **Предметные**

##### **знать:**

- о продуктах повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов);
- функции мышечной, нервной, сердечно - сосудистой систем;
- причины возникновения теплового удара;
- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- приемы выполнения опеки соперника (зонная опека, комбинированная опека);
- значение «плана-задания» на игру;
- приемы психологической подготовки футболиста к предстоящим соревнованиям;
- признаки переутомления и меры предупреждения переутомления;
- виды нарушения правил игры - удар от ворот; угловой удар;

- правила оформления хода результатов соревнований;
- права и обязанности главного судьи соревнований;
- правила выполнения самомассажа после соревнований.

**уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь при тепловом ударе;

**выполнять:**

- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- приемы выполнения опеки соперника (зонная пека, комбинированная опека);
- обязанности главного судьи на соревнованиях;
- различные технические приемы в игровых ситуациях.

### **Продвинутый уровень**

#### **Предметные:**

По окончании обучения знать:

- комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня ОФП и СФП (для данной возрастной группы);
- средства специальной физической подготовки;
- о воздействии водных процедур на организм человека; средства общего воздействия и правила применения;
- различные приемы выполнения опеки соперника;
- приемы психологической подготовки футболиста к предстоящим соревнованиям;
- права и обязанности первого, второго судьи и судьи-хронометриста.

**уметь выполнять:**

- упражнения по ОФП и СФП (в соответствии с программой);
- контрольные нормативы по ОФП и СФП (в соответствии с возрастом);
- различные приемы выполнения опеки соперника;
- обязанности первого, второго и судьи-хронометриста на соревнованиях;
- различные технические приемы в игровых ситуациях;
- применять на практике восстановительные средства.

#### **Метапредметные результаты:**

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений, осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- работать в группе, находить общее решение на основе согласования позиций и учета интересов других учащихся;
- умение формулировать свою точку зрения.

У учащихся разовьются опорно-двигательный аппарат, мышечная система, координация движений, быстрота реакции, выносливость, внимание и память.

#### **Личностные результаты:**

- сотрудничество с группой и взаимопомощь;
- терпимое отношения к окружающим людям;
- уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

#### **Ожидаемые результаты освоения программы:**

- высокий уровень физической работоспособности;
- выполнение нормативных требований;
- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности;

- прочное овладение технико-тактическим арсеналом игры в мини-футбол;
- овладение морально-волевыми качествами; высокие и стабильные спортивные результаты.

По окончании обучения на продвинутом уровне ожидается выполнение обучающимися нормативов третьего, второго и первого юношеского разрядов.

**Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:**

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа.
- сдача контрольных нормативов по ОФП в начале и в конце учебного года (Приложение 1);
- сдача контрольных нормативов по СФП в конце учебного года (Приложение 2);
- сдача технических нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Формы демонстрации результатов обучения:**

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях.

Весь учебный материал программы распределён с учетом возраста учащихся и направлен на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Большое внимание уделяется общей физической и специальной физической подготовке.

Общая физическая подготовка (ОФП) предусматривает разностороннее развитие физических способностей, специальная (СФП) - развитие физических качеств и функциональных возможностей, специфических для футболистов.

Специальная физическая подготовка строится с учетом характера игровой деятельности, способствует совершенствованию и эффективному использованию технического и тактического мастерства. Упражнения по СФП выполняют не только без мяча, но и с мячом: ведение на максимальной скорости (быстрота, выносливость); финты, обводка стоек (ловкость); удары по мячу и вбрасывание, отбор и перехват мяча в подкате и в прыжке (скоростно-силовые способности).

В программу также включены подвижные и спортивные игры. В каждой игре содержатся элементы, которые обязательно пригодятся обучающимся при игре в мини-футбол. Так, например, игра в ручной мяч и волейбол, развивают не только прыжковые навыки, но и выполняются такие упражнения, как ведение мяча, «жонглирование» мячом и т.д.

В начале и в конце каждого года обучения проводятся контрольные испытания по ОФП (Приложение 1) и СФП (Приложение 2).

#### **Учебный план первого года обучения (стартовый уровень) 8-10 лет**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	История развития мини-футбола.	2	2	-	опрос

3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	опрос
4.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	опрос
5.	Общая физическая подготовка.	<b>32</b>	<b>8</b>	<b>24</b>	
5.1.	Общеразвивающие упражнения.	8	2	6	
5.2.	Упражнения для мышц стопы.	8	2	6	
5.3.	Акробатические упражнения.	8	2	6	
5.4.	Упражнения для формирования осанки.	6	2	4	
5.5.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	<b>34</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка.	<b>48</b>	<b>8</b>	<b>40</b>	контрольные нормативы
7.1.	Техника передвижения. Ведение мяча.	14	2	12	
7.2.	Удары по мячу ногой.	14	2	12	
7.3.	Остановка мяча.	10	2	8	
7.4.	Отбор мяча.	10	2	8	
8.	Тактическая подготовка.	<b>26</b>	<b>4</b>	<b>22</b>	
9.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	<b>58</b>	<b>8</b>	<b>50</b>	
10.	Сдача контрольных нормативов.	<b>4</b>	-	<b>4</b>	
11.	Заключительное занятие.	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
	Всего часов:	<b>216</b>	<b>44</b>	<b>172</b>	

### Содержание программы.

#### Тема № 1. Вводное занятие.

##### Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале».

#### Тема № 2. История развития мини-футбола.

##### Теория – 2 часа.

Чемпионат мира по футболу 2018. Всероссийские соревнования по футболу.

История развития мини-футбола.

#### Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

##### Теория – 2 часа.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. (Приложение 7).

Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

**Тема № 4. Место занятий, оборудование, инвентарь.**

Теория – 2 часа.

Оборудование и инвентарь, применяемый на занятиях. Правила работы с инвентарем.

Практика – 2 часа.

Знакомство с местом занятия, оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

**Тема № 5. Общая физическая подготовка.**

*5.1. Общеразвивающие упражнения.*

Теория – 2 часа

Понятия: «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад», «скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка», «общая физическая подготовка».

Практика – 6 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

Разучивание и выполнение упражнений для ног: взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

*5.2. Упражнения для мышц стопы.*

Теория – 2 часа

Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Расположение мышц и их функциональное значение.

Практика- 6 часов

Разучивание и выполнение упражнений:

*ходьба:* на носках, высоко поднимая колени; на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);

*захваты:* захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

*5.3. Акробатические упражнения.*

Теория – 2 часа

Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

#### Практика- 6 часов

Разучивание и выполнение упражнений:

*перекат*: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке;

*кувырок*: вперед из упора в положение сидя в группировке.

#### *5.4. Упражнения для формирования осанки.*

#### Теория – 2 часа

Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

#### Практика- 4 часа

Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

- встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки.
- стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в исходное положение (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

#### *5.4. Сдача контрольных нормативов.*

#### Практика- 2 часа

Сдача контрольных нормативов по ОФП (Приложение 1)

### **Тема № 6. Специальная физическая подготовка.**

Теория – 6 часов. Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

#### Практика – 28 часов. (Приложение 2)

Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости;

быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

### **Тема № 7. Техническая подготовка.** (Приложение 6).

#### *7.1. Техника передвижения. Ведение мяча.*

#### Теория – 2 часа

Понятие - «техническая подготовка».

Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

#### Практика- 12 часов

Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, правым, левым боком.

Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком.

Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы.

#### *7.2. Удары по мячу.*

#### Теория – 2 часа.

Правила безопасности при выполнении ударов по мячу.

#### Практика- 12 часов

Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

### *7.3. Остановка мяча.*

#### Теория –2 часа

Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы.

#### Практика- 8 часов

Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

### *7.4. Отбор мяча.*

#### Теория –2 часа.

Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча».

#### Практика- 8 часов

Разучивание и выполнение элемента «отбор мяча у соперника» способом «перехват».

## **Тема № 8. Тактическая подготовка.**

#### Теория –4 часа

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

#### Практика – 22 часа. (Приложение 5).

Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

## **Тема № 9. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

#### Теория –8 часов.

Правила проведения подвижных игр. Правила проведения спортивных игр.

#### Практика – 50 часов.

Подвижные игры на материале гимнастики, акробатики, легкой атлетики.

Спортивные игры. Участие в соревнованиях. (Приложение 9)

## **Тема № 10. Сдача контрольных нормативов.**

#### Практика – 4 часа.

Сдача контрольных нормативов по СФП и технических нормативов.

## **Тема №11.Заключительное занятие.**

#### Теория –2 часа

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

**Учебный план первого года обучения (базовый уровень) 9-11 лет**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	История развития мини-футбола в Мурманской области.	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
6.	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	-	опрос
7.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	опрос
8.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
9.	Общая физическая подготовка.	32	4	28	контрольные нормативы
10.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	контрольные нормативы
11.	Техническая подготовка.	40	2	38	контрольные нормативы
12.	Тактическая подготовка.	30	4	26	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль.	6	4	2	
14.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
15.	Правила игры в мини-футбол.	2	2	-	
16.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	46	6	40	
17.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
18.	Сдача контрольно-переводных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
19.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	46	170	



## **Содержание программы.**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

#### Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Инструктаж по темам:

- «Охрана жизни и здоровья обучающихся в центре «Лапландия»,
- «Правила поведения на учебных занятиях в спортивном зале»

### **Тема № 2. История развития мини-футбола в Мурманской области.**

#### Теория – 2 часа.

Развитие футбола в Мурманске и Мурманской области. Участие команды «Север» в чемпионатах по футболу. Лучшие игроки команды «Север».

### **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.**

#### Теория – 2 часа.

Роль закаливания в условиях Кольского Заполярья. Режим дня для спортсмена. Значение сна. Закаливание воздухом. Правила применения закаливающих процедур.

### **Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.**

#### Теория – 2 часа.

Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. Режим приема пищи.

### **Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека.**

#### **Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

#### Теория – 2 часа.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на занимающихся.

### **Тема № 6. Место занятий, оборудование, инвентарь.**

#### Теория – 2 часа.

Современное оборудование, используемое при проведении занятий. Правила работы.

#### Практика – 2 часа.

Знакомство с новым оборудованием и инвентарём.

Показ и выполнение элементов работы с инвентарем и оборудованием.

### **Тема № 7. Профилактика спортивного травматизма.**

#### Теория – 2 часа

Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

#### Практика – 2 часа

Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах.

### **Тема № 8. Структура тренировочного занятия.**

Теория – 2 часа.

Понятие «структура тренировочного занятия». Построение тренировки: разминка, основная, заключительная часть. Распределение физической нагрузки при проведении тренировочного занятия.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение упражнений при проведении разминки.

## **Тема № 9. Общая физическая подготовка.**

Теория – 4 часа.

Контрольные нормативы общей физической подготовки (для данной возрастной группы).

Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.

Практика- 28 часов (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

*Совершенствование*

- общеразвивающих упражнений для рук, ног, прыжковых упражнений;
- акробатических упражнений;
- упражнения для формирования осанки.

*Разучивание перекатов*

- назад из упора присев в упор на лопатках согнувшись;
- назад из седа в упор на лопатках согнувшись.

*Разучивание кувырков*

- вперед из упора в упор присев и последующий прыжок вверх со взмахом рук.

*Разучивание упражнений для рук и ног*

- сгибание и разгибание рук;
- круговые и асимметричные движения руками
- взмахи ногой вперед, назад и в сторону;
- сгибание и разгибание ног в положении сидя.

Разучивание и выполнение комплекса развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

## **Тема № 10. Специальная физическая подготовка (Приложение 2)**

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 30 часов

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП. (Приложение 2).

*Совершенствование физических качеств:*

- на развитие стартовой и дистанционной скорости.
- на развитие быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость).
- на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета.
- на растяжку, для развития равновесия, выносливости.
- на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, кувырки вперед, назад, упражнения с набивными мячами.
- на развитие силы: упражнения на перекладине и кольцах.

- Скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

*Разучивание и выполнение упражнений:*

- бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом; бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
- прыжки: вверх, вверх- вперед, вверх- назад, вверх- вправо, вверх- влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей прыжки в сторону с падением «перекатом».
- повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.
- остановки во время бега выпадом и прыжком.

## **Тема № 11. Техническая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов.

Практика- 38 часа. (Приложение 6).

*Совершенствование:*

1. Удары по мячу.

Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

Удары по прыгавшему и летящему мячу.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений.

Удары на точность.

Удары по мячу головой.

2. Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.

3. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема.

Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и кругу с изменением скорости и направления движения.

1 Обманные движения.

2 Финт «остановкой» мяча ногой.

Обманное движение «ударом» по мячу ногой.

5. Отбор мяча.

Отбор мяча в различных ситуациях (единоборство с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку).

Вбрасывание мяча.

*Разучивание техники игры вратаря.*

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча различными способами.

Ловля мяча. Отбивание мяча. Бросок мяча. Выбивание мяча ногой и с рук.

## **Тема № 12. Тактическая подготовка.**

Теория – 4 часа

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

Практика – 26 часов. (Приложение 5).

Совершенствование индивидуальных действий с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

## **Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Теория – 4 часа

Понятия: «врачебный контроль», «самоконтроль».

Роль врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физическими упражнениями.

Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс, частота и ритм дыхания.

Правила ведения «дневника самоконтроля».

Практика – 2 часа

Простейшие способы самоконтроля за физической нагрузкой. Выполнение измерений: веса, пульса, частоты и ритма дыхания в покое и после выполнения комплекса физических упражнений.

Заполнение «дневника самоконтроля».

#### **Тема № 14. Морально-волевая и психологическая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Моральные качества спортсмена (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим).

Понятие о психологической подготовке футболиста.

#### **Тема № 15. Правила игры в мини-футбол.**

Теория – 2 часа.

Размеры поля для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков.

Правила соревнований по мини-футболу.

#### **Тема № 16. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 6 часов.

Разновидности спортивных соревнований. Ознакомление с положением о соревнованиях.

Разбор результатов игры.

Практика – 40 часов.

Проведение подвижных игр.

Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях. (Приложение 9).

#### **Тема № 17. Восстановительные мероприятия.**

Теория – 2 часа.

Общее понятие о спортивном массаже и самомассаже. Правила выполнения самомассажа.

Основной прием самомассажа «поглаживание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «поглаживание». (Приложение 8).

#### **Тема № 18. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы. (приложение 1,2).

Задания на период летних каникул.

**Тема № 19. Заключительное занятие.**Теория –2 часа

Подведение итогов учебного года. Задание на летний период.

**Учебный план второго года обучения (базовый уровень) 10-12 лет**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Развитие мини-футбола в России и за рубежом.	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
6.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
7.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
8.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	контрольные нормативы
9.	Специальная физическая подготовка	32	2	30	контрольные нормативы
10.	Техническая подготовка.	42	2	40	контрольные нормативы
11.	Тактическая подготовка.	28	2	26	
12.	Морально-волевая и психологическая подготовка.	2	2	-	
13.	Врачебный контроль и самоконтроль.	4	2	2	
14.	Правила игры в мини-футбол.	2	2	-	
15.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
16.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	44	4	42	
17.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
18.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	36	180	

## **Содержание программы.**

### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

### **Тема № 2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.**

Теория – 2 часа.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

### **Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.**

Теория – 2 часа.

Режим дня для спортсмена во время соревнований. Закаливание водой. Закаливание солнцем.

Правила применения закаливающих процедур.

Практика – 1 час.

Составление индивидуального графика проведения закаливающих процедур.

### **Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.**

Теория – 2 часа.

Режим питания. Гигиенические требования к питанию спортсмена в условиях Кольского Заполярья. Примерный набор продуктов для юных спортсменов.

### **Тема № 5. Сведения о строении и функциях организма человека.**

**Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Теория – 2 часа.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему.

### **Тема № 6. Профилактика спортивного травматизма.**

Теория – 2 часа.

Раны, их виды и причины возникновения. Оказание первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи.

Практика – 2 часа.

Способы оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи. (Приложение 10).

### **Тема № 7. Структура тренировочного занятия.**

Теория – 2 часа.

Правила подбора упражнений для основной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение упражнений при проведении основной части тренировочного занятия.

### **Тема № 8. Общая физическая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Диагностика выполнения летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика - 30 часов (Приложение 3).

Проверка летних заданий.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

*Совершенствование* акробатических упражнений; упражнений для рук (сгибание и разгибание рук; круговые движения руками) и ног (взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя; развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

## **Тема № 9. Специальная физическая подготовка**

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика – 30 часов.

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по СФП. (Приложение 2).

*Совершенствование упражнений на:* на развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы.

## **Тема № 10. Техническая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом- основа спортивного мастерства.

Практика- 40 часов. (Приложение 6).

*Совершенствование*

1. Ударов по мячу внутренней и средней частями подъема.
2. Остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы.
3. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема.
4. Обманных движений (финт «остановка мяча ногой»).
5. Отбора мяча.
6. Техники игры вратаря: передвижения в воротах различными способами.

*Разучивание*

1. Ударов по мячу ногой.

Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары носком и пяткой.

2. Ударов по мячу головой.

3. Остановки мяча.

Остановка грудью летящего мяча с переводом.

4. Ведение мяча.

Ведение средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы с увеличением скорости и выполнением рывков.

5. Обманных движений (финты). (Приложение 10).

Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.

6. Отбор мяча.

Отбор мяча в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

#### 7. Вбрасывание мяча.

Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.

#### 8. Техника игры вратаря.

Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

Отбивание мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тема № 11. Тактическая подготовка.**

#### Теория – 2 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры:

варианты расположения игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4.

Индивидуальные действия без мяча.

#### Практика- 26 часов. (Приложение 5)

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения ориентироваться, реагировать на действия партнера и соперника.

### **Тема № 12. Морально-волевая и психологическая подготовка. (Приложение 11)**

#### Теория – 2 часа.

##### 1. Освоение основных методов развития волевых качеств:

- осознание цели, во имя которой необходимо преодолеть трудности;
- постановка реально достижимых новых и более высоких целей: перспективных, промежуточных и конкретных,
- понимание и осмысление задач и действий на предстоящих учебно-тренировочном занятии или соревновании,
- создание четких представлений о движениях и действиях, необходимых для выполнения,
- использование в каждом тренировочном занятии приемов и методов, направленных на воспитание волевых качеств,
- строгое соблюдение распорядка дня, рационального режима учебы, труда, тренировочных занятий,
- принятие самостоятельных волевых решений,
- воспитание способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата,
- умение контролировать свои действия, поведение,
- обязательное выполнение задуманного, намеченного, необходимого.

##### 2. Средства и методы психологического восстановления.

### **Тема № 13. Врачебный контроль и самоконтроль.**

#### Теория – 2 часа.



Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность, болевые ощущения, нарушение режима.

Практика – 2 часа. (Приложение 12)

Отслеживание самочувствия (субъективных данных) и занесение их в «дневник спортсмена».

#### **Тема № 14. Правила игры в мини-футбол.**

Теория – 2 часа.

Обязанности судьи и помощников судьи. Продолжительность игры. Начало и возобновление игры. Правила соревнований по мини-футболу.

#### **Тема № 15. Восстановительные мероприятия.**

Теория – 2 часа

Показания и противопоказания к самомассажу. Правила выполнения приема «выжимание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение приема самомассажа «выжимание». (Приложение 8).

#### **Тема № 16. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 4 часа.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение.

Разбор результатов игры.

Практика – 42 часа.

Подвижные игры. (Приложение 9).

Отработка технико-тактических приемов в условиях приближенных к соревновательным.

Проведение учебных и контрольных игр. Участие в соревнованиях.

#### **Тема № 17. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

#### **Тема № 18. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задания на период летних каникул.

**Учебный план третьего года обучения (базовый уровень) 11 – 13 лет**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Развитие мини-футбола в России и за рубежом.	2	2	-	опрос
3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
5.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
6.	Структура тренировочного занятия.	4	2	2	
7.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	контрольные нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
9.	Техническая подготовка.	48	2	46	контрольные нормативы
10.	Тактическая подготовка.	24	4	20	
11.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	2	2	-	
12.	Врачебный контроль и самоконтроль.	3	2	1	
13.	Правила игры в мини-футбол.	2	2	-	
14.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
15.	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	42	2	40	
16.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
17.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	36	180	

**Содержание программы.**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

**Тема № 2. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.**

Теория – 2 часа.

Участие российских футболистов в международных соревнованиях (чемпионат Европы, мира, Олимпийские игры). Российские и международные юношеские соревнования (чемпионат, Кубок России, чемпионаты Европы и мира).

**Тема № 3 Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.**

Теория – 2 часа.

Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии в период занятиями спортом.

**Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Теория – 2 часа

Костно-связочный аппарат и мышцы. Их строение и взаимодействие.

**Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.**

Теория – 2 часа

Причины возникновения травм: растяжения мышц и связок. Наиболее доминирующие травмы нижних конечностей: колени, голени, лодыжки.

Практика – 2 часа

Оказание первой доврачебной помощи при растяжении мышц и связок. (Приложение 10)

**Тема № 6. Структура тренировочного занятия.**

Теория – 2 часа

Правила подбора упражнений для заключительной части тренировочного занятия.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение упражнений при проведении заключительной части тренировочного занятия.

**Тема № 7. Общая физическая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 30 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

*Совершенствование:* акробатических упражнений; упражнений для рук и ног; развивающих упражнений с предметами.

**Тема № 8. Специальная физическая подготовка.**

Теория – 2 часа

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

### *Совершенствование физических качеств:*

- развитие скорости, быстроты;
- развитие ловкости, координации движений, гибкости, развитие равновесия;
- развитие общей и скоростной выносливости;
- силы и скоростно-силовых качеств.

### **Тема № 9. Техническая подготовка.**

#### Теория – 2 часа.

Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

#### Практика-46 часов. (Приложение 6).

##### *Совершенствование:*

1. Ударов по мячу ногой.

Удары внешней частью подъема, внутренней стороной стопы. Удары носком и пяткой.

2. Ударов по мячу головой.

3. Остановки мяча грудью.

4. Ведение мяча средней частью подъема, носком и внутренней стороной стопы.

5. Обманных движений (финты)- уход выпадам и переносом ноги через мяч.

6. Отбор мяча в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.

7. Вбрасывание мяча с места, разбега, на точность и дальность.

8. Техника игры вратаря.

Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.

Отбивание мячей без падения и с падением кулаком на выходе, без прыжка, и в прыжке.

Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

##### *Разучивание:*

1. Техники передвижения.

Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

2. Ударов по мячу ногой.

Удары правой и левой ногой различными способами. Резаные удары. Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

3. Ударов по мячу головой.

Удары без прыжка и в прыжке с поворотом. Удары головой по мячу в падении.

4. Остановки мяча.

Остановка с поворотом до 180°. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча с увеличением скорости движения, выполняя рывки и обводку.

6. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».

7. Отбор мяча - с использованием толчка плечом.

8. Техники игры вратаря.

Ловля, отбивание, переводы мяча на месте и в движении, без падения и в падении.

Применение техники полевого игрока при обороне ворот.

### **Тема № 10. Тактическая подготовка.**

#### Теория –4 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры в нападении: групповые действия (взаимодействие двух и более игроков).

Практика- 20 часов (Приложение 5).

Разучивание и выполнение приемов, направленных на развитие умения взаимодействовать двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии.

### **Тема № 11. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.**

Теория- 2 часа. (Приложение 11).

*Совершенствование* волевых качеств.

Задачи психологической подготовки:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности;
- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование готовности к выступлениям на соревнованиях;
- воспитание стремления целеустремленно бороться за победу.

### **Тема № 12. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Теория –2 часа.

Понятия: «спортивная форма», «утомление», «переутомление». Признаки утомления и переутомления. Меры предупреждения.

Практика – 1 час.

Приемы снятия утомления и переутомления.

### **Тема № 13. Правила игры в мини-футбол.**

Теория –2 часа.

Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оценка результатов игр.

### **Тема № 14. Восстановительные мероприятия.**

Теория – 2 часа.

Правила выполнения приема «разминание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение приема самомассажа «разминание».

### **Тема № 15. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория –2 часа

Понятия: «мяч в игре», «мяч вне игры». Определение взятия ворот. Нарушения и недисциплинированное поведение игроков.

Практика – 40 часов.

Подвижные игры. (Приложение 9).

Игры уменьшенным составом. Игры полным составом.

Проведение учебных и контрольных игр. Отработка технико-тактических приемов в условиях приближенных к соревновательным.

#### **Тема № 16. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

#### **Тема № 17. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа

Подведение итогов учебного года. Задания на период летних каникул.

**Учебный план четвертого года обучения (базовый уровень) 12 – 14 лет**

№	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
4.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
5.	Общая физическая подготовка.	34	2	32	контрольные нормативы
6.	Специальная физическая подготовка	36	2	34	контрольные нормативы
7.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
8.	Тактическая подготовка.	24	4	20	
9.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	4	4	-	
10.	Правила игры в мини-футболе.	2	2	-	
11.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
12.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	50	6	44	
13.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
14	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	34	182	

**Содержание программы.**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

**Тема № 2 Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.**

Теория – 2 часа

Особенности пищеварения при мышечной работе.

**Тема № 3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

Теория – 2 часа

Кровеносная система; основные сведения о кровообращении.

#### **Тема № 4. Профилактика спортивного травматизма. (Приложение 10)**

Теория – 2 часа.

Причины возникновения травм: вывих.

Практика – 2 часа

Способы оказания первой доврачебной помощи при вывихах.

#### **Тема № 5. Общая физическая подготовка.**

Теория – 2 часа

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 32 час. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

*Совершенствование:* акробатических упражнений, упражнений для рук и ног развивающих упражнений с предметами.

#### **Тема № 6. Специальная физическая подготовка**

Теория – 2 часа

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 34 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП. (Приложение 2).

*Совершенствование физических качеств:*

- развитие скорости, быстроты;
- развитие ловкости, координации движений, гибкости, развитие равновесия;
- развитие общей и скоростной выносливости;
- силы и скоростно-силовых качеств.

#### **Тема № 7. Техническая подготовка.**

Теория – 2 часа

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря.

Практика- 44 часа. (Приложение 6).

*Совершенствование:*

1. Техники передвижения.
2. Ударов по мячу ногой и головой.
3. Остановки мяча.
4. Ведение мяча с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок.
5. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой» (Приложение 10)
7. Отбор мяча - с использованием толчка плечом.
8. Техники игры вратаря.

#### **Тема № 8. Тактическая подготовка.**



Теория 4 часа.

Характеристика и анализ тактических вариантов игры: тактика игры вратаря.

Практика – 20 часов. (Приложение 5).

*Совершенствование приемов* индивидуальных действий (с мячом и без мяча) и групповых действий (простейшие комбинации при начальном, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча из-за боковой линии).

Разучивание и выполнение приемов тактики игры вратаря.

**Тема № 9. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.**

Теория – 4 часа.

*Совершенствование* морально-волевой и психологической подготовки спортсмена – достижение состояния готовности к соревнованиям.

**Тема № 10. Правила игры в мини-футбол.**

Теория – 2 часа.

Виды нарушения правил игры. Штрафной и свободный удары.

**Тема № 11. Восстановительные мероприятия.**

Теория – 2 часа

Особенности выполнения приемов самомассажа до и после тренировки.

Правила выполнения приема «потряхивание» и последовательность его выполнения.

Практика – 2 часа

Разучивание и выполнение приема самомассажа «потряхивание».

Совершенствование приемов самомассажа: поглаживание, выжимание, разминание.

**Тема № 12. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 6 часов.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 44 часа.

Игры уменьшенным составом. Игры полным составом.

Проведение учебных и контрольных игр.

**Тема № 13. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 14. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Задания на период летних каникул.

### Учебный план пятого года обучения (базовый уровень) 13 – 15 лет

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	опрос
3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
5.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
6.	Общая физическая подготовка.	32	2	30	контрольные нормативы
7.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
8.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
9.	Тактическая подготовка.	24	4	20	
10.	Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.	3	3	-	
11.	Правила игры в мини-футболе.	2	2	-	
12.	Судейская практика.	3	-	3	
13.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
14.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	50	4	48	
15.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
16.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	32	184	

### Содержание программы.

#### Тема № 1. Вводное занятие.

##### Теория – 2 часа

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

#### Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.

##### Теория – 2 часа.

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

### **Тема № 3 Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.**

#### Теория – 2 часа

Значение питания как фактора здорового образа жизни. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

### **Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

#### Теория – 2 часа.

Дыхание и газообмен. Строение и функции дыхательной системы. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Потребление кислорода в условиях проживания на Крайнем Севере.

### **Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма.**

#### Теория – 2 часа

Причины возникновения травм: переломы; их виды.

#### Практика- 2 часа

Способы оказания первой доврачебной помощи при переломах. Использование подручных средств.

### **Тема № 6. Общая физическая подготовка.**

#### Теория – 2 часа

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### Практика- 30 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

*Совершенствование:* акробатических упражнений, упражнений для рук и ног; развивающих упражнений с предметами.

### **Тема № 7. Специальная физическая подготовка**

#### Теория – 2 часа

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### Практика- 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

*Совершенствование упражнений* на: развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость, растяжку, для развития равновесия, выносливости; развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативного и творческого мышления.

### **Тема № 8. Техническая подготовка.**

#### Теория – 2 часа.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

#### Практика- 44 часа. (Приложение 6).

*Совершенствование:*

1. Техники передвижения.
2. Ударов по мячу ногой и головой.
3. Остановки мяча различными способами.
4. Ведение мяча с увеличением скорости движения с выполнением рывков и обводок.
5. Обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой».
7. Отбор мяча - с использованием различных способов.
8. Техники игры вратаря.

## **Тема № 9. Тактическая подготовка.**

Теория – 4 часа

Характеристика и анализ тактических вариантов игры.

Тактика нападения и тактика защиты.

Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание.

Практика – 20 часов. (Приложение 5)

Разучивание и выполнение тактических приемов игры:

В тактике нападения:

1. Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества.
2. Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.
3. Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

В тактике защиты:

1. Индивидуальные действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.
2. Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты.
3. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

## **Тема № 10. Морально-волевая и психологическая подготовка спортсмена.**

Теория –3 часа. (Приложение 11).

*Совершенствование* морально-волевой и психологической подготовки спортсмена – психологическая напряженность: высокий и низкий уровень нервно-психической активности и пути решения.

1. Для снижения уровня возбуждения с целью успокоения, расслабления перед выступлением применяют следующие способы саморегуляции:

1. Словесное воздействие:

- переключение мыслей на технику выполнения действия, а не на результат;
- переключение мыслей и внимания на образы и явления, вызывающие положительные эмоции
- самоубеждение, направленное на успокоение: «Я хорошо подготовлен», «Противник не так уж силен»;
- самоприказы: «Успокойся», «Не волнуйся», «Возьми себя в руки», «У тебя все получится» и другие;

2. Приемы, направленные на снижение уровня состояния возбуждения:

- регуляция дыхания изменением интервалов вдоха и выдоха, задержкой дыхания, замедлением или ускорением вдоха и выдоха, их глубины;
- последовательное расслабление основных и локальных групп мышц;
- чередование напряжения и расслабления отдельных групп мышц;
- успокаивающие приемы массажа (легкое поглаживание, потряхивание).

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации перед выступлением применяются следующие методы:

1. Словесные воздействия:

- концентрация мыслей на достижении высокого результата, победы;
- настройка на использование своих технических и физических возможностей;
- создание представлений о преимуществах над соперниками;
- мысли о высокой ответственности за результат выступления;
- самоприказы: «Я обязан победить», «Я сделаю это», «Я должен» и другие;

2. Приемы, связанные с использованием поз, движений и внешних воздействий, направленные на повышение уровня возбуждения:

- использование «тонизирующих» движений;
- регуляция дыхания применением кратковременной гипервентиляции;
- использование элементов разминки;
- возбуждающие приемы массажа (поколачивание, разминание, растирание).

### **Тема № 11. Правила игры в мини- футбол.**

Теория – 2 часа.

Виды нарушения правил игры -6 метровый удар (пенальти). Вбрасывание мяча.

Правила проведения мини-соревнований по футболу.

Права и обязанности второго судьи.

### **Тема № 12. Судейская практика.**

Практика – 3 часа.

Выполнение обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях.

### **Тема № 13. Восстановительные мероприятия.**

Теория –2 часа.

Правила выполнения приема «растирание» и последовательность его выполнения.

Понятие «релаксация». Правила выполнения упражнений, способствующих релаксации.

Практика – 2 часа.

Разучивание и выполнение физических упражнений, способствующих релаксации.

Совершенствование приемов самомассажа.

### **Тема № 14. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория –4 часа.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 48 часов.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях, приближенных к соревновательным.

Проведение учебных и контрольных игр.

**Тема № 15. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 16. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа

Подведение итогов учебного года.

Задания на период летних каникул.

**Учебный план шестого года обучения (базовый уровень) 14 – 16 лет**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Физическая культура и спорт в России.	2	2	-	
3.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	2	2	-	опрос
5.	Профилактика спортивного травматизма.	4	2	2	
6.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
7.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
8.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
9.	Тактическая подготовка.	26	4	22	
10.	Правила игры в футболе.	2	2	-	
11.	Судейская практика.	6	-	6	
12.	Восстановительные мероприятия.	4	2	2	
13.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	50	2	48	
14.	Промежуточная аттестация.	4	2	2	
15.	Заключительное занятие.	2	2	-	
	Всего часов:	216	30	186	

**Содержание программы.**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

**Тема № 2. Физическая культура и спорт в России.**

Теория – 2 часа.

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

Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

### **Тема № 3 Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.**

#### Теория – 2 часа.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Продукты повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов).

### **Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.**

#### Теория – 2 часа.

Обмен веществ и энергии. Пищеварительная система человека.

Система органов выделения, ее строение и функции.

### **Тема № 5. Профилактика спортивного травматизма. (Приложение 10)**

#### Теория – 2 часа.

Причины возникновения кровотечений. Виды кровотечений; основные правила остановки.

#### Практика- 2 часа.

Способы оказания первой доврачебной помощи при кровотечении.

### **Тема № 6. Общая физическая подготовка.**

#### Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### Практика- 28 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

*Совершенствование:*

- акробатических упражнений.
- упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

### **Тема № 7. Специальная физическая подготовка**

#### Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

#### Практика- 32 часа. (Приложение 2)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

*Совершенствование упражнений на:*

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений;
- развитие оперативного и творческого мышления.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативной памяти.

### **Тема № 8. Техническая подготовка.**

#### Теория – 2 часа.



Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика- 44 часа. (Приложение 6).

*Совершенствование:*

- техники передвижения, ведение мяча с увеличением скорости движения, с выполнением рывков и обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами;
- обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой»;
- отбор мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

## **Тема № 9. Тактическая подготовка.**

Теория –4 часа.

Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Опека соперника. Персональная опека.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов.

Тактические задания и их значение.

Практика – 22 часа. (Приложение 5).

*Совершенствование тактических приемов игры:*

1. В тактике нападения:

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

2. В тактике защиты:

Индивидуальные действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

## **Тема № 10. Правила игры в мини-футболе.**

Теория –2 часа.

Виды нарушения правил игры - вбрасывание мяча.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Составление календаря игр. Права и обязанности секундометриста.

## **Тема № 11. Судейская практика.**

Практика – 6 часов.

Выполнение обязанностей судьи- секундометриста на соревнованиях.

## **Тема № 12. Восстановительные мероприятия.**

Теория –2 часа.

Понятие «психорегулирующие» тренировки. Влияние цвета и музыки на создание положительного эмоционального фона.

Практика – 2 часа.

Совершенствование приемов, способствующих релаксации.

**Тема № 13. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 2 часа.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 48 часов.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях, приближенных к соревновательным.

Проведение учебных и контрольных игр.

**Тема № 14. Промежуточная аттестация.**

Теория – 2 часа.

Опрос по теоретической части программы. (Приложение 15)

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных испытаний по ОФП, СФП, технические нормативы.

**Тема № 15. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Задания на период летних каникул.

**Учебный план 7 года обучения (базовый уровень) 15 – 17 лет**

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Цели, задачи и планирование физической подготовки футболистов.	2	2	-	
3.	Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.	2	2	-	опрос
4.	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
5.	Физиологические основы спортивной тренировки.	2	2	-	опрос
6.	Профилактика спортивного травматизма.	2	2	-	
7.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
8.	Специальная физическая подготовка	34	2	32	контрольные нормативы
9.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
10.	Тактическая подготовка.	28	4	24	
11.	Судейская практика.	6	-	6	
12.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	56	2	54	
13.	Сдача контрольных нормативов.	2	-	2	контрольные нормативы
14.	Заключительное занятие.	2	2	-	промежуточная аттестация
	Всего часов:	216	26	190	

**Содержание программы.**

**Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

**Тема № 2. Цели, задачи и планирование физической подготовки футболистов.**

Теория – 2 часа.

Основные цели и задачи планирования:

1. Единство общей (неспецифической) и специализированной физической подготовки (использование специализированных- неспецифические упражнения на силовых тренажерах для развития разных проявлений силовых качеств).
2. Единство проявлений физических качеств футболистов в соревновательных играх и в тренировочных упражнениях.

3. Направленность к максимальным проявлениям физических качеств в соревновательных играх и в определенных тренировках.
4. Непрерывность процесса физической подготовки.
5. Вариативное изменение тренировочных нагрузок.
6. Разумная индивидуализация средств и методов процесса физической подготовки.
7. Цикличность процесса физической подготовки и использование в ряде циклов блоков типовых занятий.

### **Тема № 3. Характеристика уровня современного футбола и тенденции его развития.**

Теория – 2 часа.

Международное спортивное движение. Олимпийские игры.

### **Тема № 4. Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.**

Теория – 2 часа.

Значение витаминов и минеральных солей в рационе питания и их нормы.

Значение питательных смесей в рационе питания спортсмена. Разновидности питательных смесей.

### **Тема № 5. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Теория – 2 часа.

Физиологические системы человека (дыхательная, кровь и кровообращение, пищеварение, обмен веществ и энергии), их нервная и гуморальная регуляция во время выполнения физических упражнений; физиология двигательного аппарата и центральной нервной системы; физиологические принципы управления движениями.

### **Тема № 6. Профилактика спортивного травматизма.**

Теория – 2 часа.

Причины возникновения теплового удара. Правила транспортировки пострадавших.

### **Тема № 7. Общая физическая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 28 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Совершенствование акробатических упражнений, упражнений для рук и ног.

Совершенствование развивающих упражнений с предметами.

### **Тема № 8. Специальная физическая подготовка**

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 32 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

*Совершенствование упражнений на:*

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкости, ловкости, силы;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие оперативного и творческого мышления, оперативной памяти;
- развитие объема восприятий и свойства внимания.

## **Тема № 9. Техническая подготовка.**

Теория – 2 часов.

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

Практика- 44 часа.

*Совершенствование:*

- техники передвижения, ведение мяча с различной скоростью и с выполнением рывков, обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами и выполнение обманных движений – финтов различными способами;
- отбора мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

## **Тема № 10. Тактическая подготовка.**

Теория – 4 часа.

Опека соперника. Зонная, или опека в зоне. Комбинированная опека.

Значение «плана-задания» на игру.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр и анализ техники и тактики игры футболистов высокой квалификации.

Практика – 24 часа. (Приложение 5)

*Совершенствование тактических приемов игры в тактике:*

- нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия.
- защиты: индивидуальные действия, командные действия;
- вратаря.

## **Тема № 11. Судейская практика.**

Практика – 6 часов.

Выполнение обязанностей первого судьи на соревнованиях.

## **Тема № 12. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 2 часа.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 54 часа.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях, приближенных к соревновательным.

Проведение учебных и контрольных игр.

## **Тема № 13. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольно-переводных нормативов ОФП, СФП, технических нормативов.

## **Тема № 14. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года. Промежуточная аттестация.

Задания на период летних каникул.

### Учебный план первого года обучения (продвинутый уровень) 16 – 18 лет

	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	
2.	Характеристика уровня современного мини-футбола и тенденции его развития.	2	2	-	опрос
3.	Физиологические основы спортивной тренировки.		2		
4.	Общая физическая подготовка.	30	2	28	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	36	2	34	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка.	46	2	44	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка.	26	4	22	
8.	Судейская практика.	6	-	6	
9.	Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	60	2	58	
10.	Итоговая аттестация.	4	2	2	
11.	Заключительное занятие.	2	2	-	итоговая аттестация
	Всего часов:	216	22	194	

#### Содержание программы.

##### **Тема № 1. Вводное занятие.**

Теория – 2 часа.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Вводный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО и ЧС.

##### **Тема № 2. Характеристика уровня современного мини-футбола и тенденции его развития.**

Теория – 2 часа.

Разрядные нормы и требования по футболу.

Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

##### **Тема № 3. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Работоспособность и утомление; физиологические факторы, определяющие и лимитирующие работоспособность человека; физиологические основы тренировки силы, быстроты, выносливости; физиологические критерии спортивного отбора и ориентации; физиологические основы здоровья человека, физиологическое обоснование особенностей занятий физической культурой с лицами разного пола, возраста, функционального состояния.

#### **Тема № 4. Общая физическая подготовка.**

Теория – 2 часа.

Проверка летних заданий.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 28 часов. (Приложение 3)

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

Совершенствование акробатических упражнений, упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

#### **Тема № 5. Специальная физическая подготовка**

Теория – 2 часа.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Практика- 34 часа. (Приложение 4)

Сдача контрольных нормативов по СФП (Приложение 2).

*Совершенствование упражнений на:*

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкости, ловкости, силы;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие оперативного и творческого мышления, оперативной памяти;
- развитие объема восприятий и свойства внимания;
- развитие скорости дифференцированного реагирования.

#### **Тема № 6. Техническая подготовка.**

Теория – 2 часов.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ технических действий, разбор ошибок игровых ситуациях.

Практика- 44 часа.

*Совершенствование:*

- техники передвижения, ведение мяча с различной скоростью и с выполнением рывков, обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами и выполнение обманных движений – финтов различными способами;
- отбора мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

#### **Тема № 7. Тактическая подготовка.**

Теория – 4 часа.

Зависимость тактического построения игры своей команды от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков, от размера поля, метеорологических условий и других факторов. Тактика отбора мяча.

Просмотр учебных видеоматериалов, видеозаписей игр. Анализ тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 22 часа.

*Совершенствование тактических приемов игр в тактике:*

- нападения: индивидуальные действия, групповые действия, командные действия;
- защиты: индивидуальные действия, командные действия;
- вратаря.

#### **Тема № 8. Судейская практика.**

Практика – 6 часов.

Выполнение обязанностей рефери.

#### **Тема № 9. Учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Теория – 2 часа.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Практика – 58 часов.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях, приближенных к соревновательным.

Проведение учебных и контрольных игр.

#### **Тема № 10. Итоговая аттестация.**

Теория – 2 часа.

Опрос по пройденным темам (Приложение 15).

Практика – 2 час.

Сдача нормативов по ОФП, СФП, технических нормативов.

#### **Тема № 11. Заключительное занятие.**

Теория – 2 часа.

Подведение итогов учебного года.

Итоговая аттестация.



## Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2018/2019 уч. год (приложение 18)

### РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Материально-техническое обеспечение

##### 1. Спортивное помещение:

занятия с обучающимися должны проводиться в специально оборудованном зале с хорошей освещенностью

Перечень основного снаряжения:	
<ul style="list-style-type: none"><li>➤ мячи №4, 5 (для большого поля) – 15 шт.;</li><li>➤ мячи №4, 5 (для мини-футбола) – 15 шт.;</li><li>➤ стойки -20 шт.;</li><li>➤ барьеры-10 шт.;</li><li>➤ скакалки– 15 шт.;</li><li>➤ гантели – 24 шт.;</li><li>➤ манишки – 30 шт.;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ арабские мячи (теннисные) - 15 шт.;</li><li>➤ ворота с сеткой: большие 2 х 3 м – 2 шт., маленькие 1х 1,5 м – 4 шт.;</li><li>➤ табло электронное – 1 шт.;</li><li>➤ кистевой амортизатор – 12 шт.;</li><li>➤ подкидной трамплин – 1шт.</li></ul>

##### Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).

##### Кадровое обеспечение:

- педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

##### Гигиенические требования к проведению занятия:

- спортивный зал должен соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14. от 04.07.2014 № 41

#### Информационно-методическое обеспечение

##### Особенности проведения занятий в различных возрастных группах.

##### Стартовый уровень: 1 год обучения.

На этом этапе стоят задачи укрепление здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранение недостатков в физическом развитии, обучение основам техники, индивидуальной и групповой тактики.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирований стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Это положение распространяется также на последующие два этапа многолетней подготовки. На этом этапе можно привлекать учащихся к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

#### **Базовый уровень 1 года обучения.**

Учащиеся имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций. При работе с ними необходим внимательный индивидуальный подход.

Начальное обучение технике владения мячом и тактике игры проводится при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не требуется выполнение упражнений в максимальном темпе, применять много таких, где необходима быстрая и точная реакция на меняющуюся обстановку, в одном занятии изучается не более 2-3 технических приемов.

Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями в двухсторонних играх и игровых упражнениях доступно для мальчиков этого возраста в ограниченных составах – 2х2, 3х3, 4х4 человек и на малых игровых площадках - 15х20 и 20х30 м.

Для воспитания игрового мышления используются подвижные игры на развитие быстроты сложной реакции, умения взаимодействовать с партнерами.

До 50% времени отводится физической подготовке с использованием доступных средств по общей и специальной подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

Используются в основном комплексные учебно-тренировочные занятия.

#### **Базовый уровень 2-3 года обучения.**

В работе с юными футболистами 10-12 лет значительное внимание уделяется воспитанию быстроты движений в тесной связи с развитием ловкости, что создает необходимую основу для овладения рациональной техникой передвижения. Предпочтение отдается естественным движениям, выполняемым в игровой форме, в спортивных и подвижных играх. Игровой материал может занимать до 50% времени.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы осуществляется осторожно, используя кратковременные силовые напряжения, преимущественно динамического характера. Применяются упражнения с отягощением небольшого веса, выполняемые с высокой скоростью. Основное внимание уделяется укреплению мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиваются слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Основным средством воспитания общей выносливости является равномерный длительный бег с постепенным увеличением продолжительности от 10 до 30 мин. Предусмотрено использование циклических видов спорта, плавание, лыжная подготовка.

Для воспитания ловкости и гибкости применяются подвижные и спортивные игры, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Беговые упражнения выполняются с дополнительным заданием (внезапные остановки, изменение направления, повороты, требования максимальной быстроты).

Для воспитания гибкости используются упражнения без предметов и с легкими предметами, выполняемые с большой амплитудой, в сочетании с упражнениями, укрепляющими суставы и связки.

При изучении техники и тактики используются в основном целостные упражнения. Меняется и усложняется обстановка, изучаемые с большей скоростью и усилиями близкими к максимальным. Контролируется чтобы технические приемы и тактические действия не искажались в допустимых пределах.

#### **Базовый уровень 4-6 года обучения.**

В возрасте *13-16 лет* скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной системе. Поэтому для воспитания быстроты применяются прыжки, многоскоки, быстрые спрыгивания и выпрыгивания, метания переменные ускорения в беге. Каждое упражнение повторяется кратковременно (8-10 раз, по 10-15 с) в виде нескольких серий с интервалом отдыха 2-3 мин.

Для воспитания силы применяются скоростно-силовые упражнения и упражнения с отягощением до 50% собственного веса.

Для воспитания выносливости используется кроссовый бег в равномерном и переменном темпе с постепенным увеличением длины дистанции до 2-3,5 км, повторный бег на отрезках 30, 40, 50 м с короткими интервалами отдыха (15-30 с), подвижные и спортивные игры, серийное выполнение беговых и игровых упражнений (работа субмаксимальной мощности не более 30-40 с с частотой пульса 160-170 уд./мин, число повторений в серии 4-6, число серий 2-3 с интервалами отдыха 1,5-2,5 мин) (табл. 4).

Большое внимание уделяется воспитанию быстроты, которая наиболее трудно поддается развитию. Чтобы избежать преждевременной стабилизации достигнутого уровня развития быстроты, наряду с повторным бегом максимальной скорости используются скоростно-силовые и собственно силовые упражнения (на гимнастических снарядах, со штангой).

#### **Базовый уровень 7 года обучения и 1 года на продвинутом уровне.**

На этом этапе (**16-18 лет**) вследствие увеличения общего объема применяемых средств тренировки и соревнований все большее значение получает использование одного упражнения для решения нескольких задач с учетом сопряженных воздействий. Упражнения подбираются:

- по направленности, характеризующей структуру и содержание игры (совершенствование техники и тактики, развитие физических качеств),
- по воздействию на отдельные функции организма (аэробные, анаэробные, смешанные),
- по продолжительности и интенсивности упражнений, количеству повторений, величине пауз и т.д.

Применяя специальные упражнения с мячом с учетом величины и направленности нагрузок, можно совершенствовать технико-тактическое мастерство и целенаправленно развивать физические качества.

**В процессе проведения учебных занятий решаются так же следующие задачи:**

#### Предметные

##### Познакомить:

- с историей развития мини- футбола;
- с общими представлениями о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- с профилактикой травматизма при выполнении физических упражнений;
- с правилами:
- гигиеническими; проведения закаливающих процедур;
- составления комплекса упражнений для утренней гимнастики;
- поведения в спортивном зале;

##### Научить:

- выполнять:

- комплекс упражнений для утренней гимнастики;
- закаливающие водные процедуры;
- технические элементы игры в мини- футбол;
  - оказывать первую доврачебную помощь при ушибах и травмах;
- владеть:
- простейшими способами контроля за физической нагрузкой;
- технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, специально-прикладными физическими упражнениями;
  - применять:
  - знания о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций в жизни;

##### Формировать:

- умение участвовать в совместной деятельности, подчинять свои желания и интересы требованиям и правилам различных подвижных игр и игровых упражнений;

- устойчивый интерес к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм;
- стойкий интерес к занятиям футболом.

*Развить:*

- физические качества и способности:
- чувство равновесия и координационные способности, пространственно-временную ориентировку;
- опорно-двигательный аппарат, мышечную систему;
- ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений;
- представление, память, мышление в ходе двигательной деятельности.

Оздоровительные

*Способствовать:*

- сохранению и укреплению здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Личностные

*Воспитать:*

- чувство бережного отношения к собственному здоровью;
- положительные морально-волевые качества: смелость, дисциплинированность, честность, отзывчивость;
- трудолюбие, самостоятельность;
- доброжелательное отношение к товарищам, уважительное отношение к результатам своих достижений и успехам других.

### **Основной методический инструментарий.**

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

- 1. Равномерный** - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.
- 2. Переменный** - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол
- 3. Повторный** - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.
- 4. Интервальный** - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).
- 5. Максимальной интенсивности** - это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у учащихся максимальной силы и способности к работе большой мощности.
- 6. Сопряженный** - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.
- 7. Круговой** - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.
- 8. Многократного повторения** - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.
- 9. Повторение упражнений** может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным

техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

**10. Игровой** - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

**11. Соревновательный** - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

**12. Словесные и сенсорные методы** предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме:

- дидактического рассказа, беседы, обсуждения;
- инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения);
- сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания);
- указаний и команд;
- оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов);
- словесного отчета и взаиморазъяснения;
- самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме:

- показа самих упражнений;
- демонстрации наглядных пособий;
- предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков);
- кино- и видеомангитофонных демонстраций (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований);
- метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания;
- метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

**13. Эвристические:** эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

### **Диагностика результативности образовательного процесса.**

#### **Система оценки и фиксирования образовательных результатов.**

##### **Диагностика и контроль обучения**

1). В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Таблица1.

	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Входящий контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).		Сентябрь (базовый и продвинутый уровень)
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты	май (базовый уровень 7 год обучения)
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом, <u>если этот год является последним годом обучения.</u>	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы. Соревнования (выполнение разрядов).	Май (продвинутый уровень)

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в детских объединениях спортивного отдела аттестация проходит ежегодно:

- в начале учебного года - *входящий контроль* (базовый и продвинутый уровень);
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация* (базовый и продвинутый уровень);
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

**\*Требования аттестации**

	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
1.	Освоение образовательной программы	Освоение образовательной программы
2.	Сдача нормативов по ОФП и СФП	Сдача нормативов по ОФП и СФП
3.	Сдача технических нормативов	Сдача технических нормативов
4.	Участие в общегородских и региональных соревнованиях не менее 30% обучающихся	Участие в общегородских, региональных, всероссийских соревнованиях не менее 50% обучающихся
5.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 10% обучающихся.	Результаты участия в соревнованиях: включение в число призеров соревнований не менее 30% обучающихся.
6.	Выполнение разрядных нормативов.	Выполнение разрядных нормативов.

\*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

**Предварительная диагностика (оценка изначальной готовности учащихся к освоению содержания и материала стартового и базового уровня программы)**

Параметры	Критерии		
	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
<b>1. Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью</b>			
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях	Учащийся определился в выборе вида спорта	Учащийся имеет большую мотивацию к занятиям
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения	Имеет знания по истории развития футбола; знает названия команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.
<b>2. Проверка физической готовности</b>	Слабая физическая подготовка	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»	Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично»
<b>3. Проверка технической готовности</b> (практические умения и навыки по мини-футболу)	Не имеет навыков	Имеет несложные навыки по технической подготовке	Имеет отличные навыки по технической подготовке



### Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
<b>Высокий уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняются правильно, уверенно и быстро.
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>средний уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	<b>Практические умения и навыки</b>	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
<b>Низкий уровень</b>	<b>Теоретические знания</b>	<u>Успешное освоение учащимися от 50% до 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	<b>Практические умения и навыки</b>	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	<b>Выполнение нормативов</b>	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.



## **Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:**

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

### **«Знания»:**

«*низкий уровень*» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«*средний уровень*» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по предмету, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

### **«Умения и навыки»:**

«*низкий уровень*» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«*средний уровень*» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«*высокий уровень*» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

## **Условия реализации программы**

### **Список литературы для педагога**

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР- М.: Советский спорт, 2010.
2. «Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., 2010 г.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004
4. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
5. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М.: Граница, 2008.
7. С.Ю.Тюленьков, А.А. Федоров, Футбол в зале: система подготовки. Издательство Терра Спорт, Москва 2000
8. А.В.Лексаков, М.М.Полишкис, С.А.Российский, А.И.Соколов Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.
9. А.А.Кузнецов, ФУТБОЛ.Настольная книга детского тренера. Издательство «Профиздат» Москва, 2011.
10. Робин Джоунз, Том Трэнтер, ФУТБОЛ.Тактика защиты и нападения. Издательство ООО «Типография «Сарма» Москва, 2008.

11. А.М.Зеленцов, В.В.Лобановский Моделирование тренировки в футболе. Издательство «Здоровья» г.Киев, 1985.
12. М.А.Годик Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006.
13. В.П. Губа - доктор педагогических наук, профессор, П.В. Квашук - доктор педагогических наук, профессор, В.В. Краснощекое - заслуженный тренер России, П.Ф. Ежов – кандидат педагогических наук, доцент, В.А. Блинов - кандидат педагогических наук, доцент Футбол: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. Издательство «Советский спорт», 2010
14. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов / М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
- 14 Дубровский В. И. «Спортивный массаж. – М.: Изд. «Недра», 2010.
- 15 Жукова М.Н. Подвижные игры - М.: ВАКО, 2011.
- 16 Методических рекомендаций для Детско- юношеских спортивных школ» (авторский коллектив: Годик М.А.- профессор, доктор педагогических наук, Мосягин С.М.- заслуженный тренер СССР, Швыков И.А. – заслуженный тренер России), рекомендованных научно-методическим советом Российского футбольного союза в 2008
- 17 Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009
- 18 Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры- М.: Педагогический университет “Первое сентября», 2008 год.
- 19 Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 2010.
- 20 Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей. СанПин 2.4.4.3172-14
- 21 Степанова О.А. Подвижные игры и физкультминутка в начальной школе. – М.: Баласс, 2010.
- 22 Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников.- М.: Академия Развития, 2008.
- 23 Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.

### Список литературы для учащихся

1. Малов В.И. Футбол. М.АСТРЕЛЬ, 2009г.
2. «Энциклопедия для детей. [Т. 20.]. Спорт», М.:МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙ АВАНТА +, 2010г.
3. Петри Х.Футбол. М.АСТРЕЛЬ, 2001г.
4. Василиади О., Демидовой О. Футбол на диване. М.: Издательский дом Мещерякова, 2009
5. Нилендер Петер. Футбол. Урал ЛТД, 2009 г.
6. Р. Дасаев А. Львов. Мы все - одна команда -М.: Физкультура и спорт, 2002
7. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. / А.И. Шамардин, И.Н. Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000г.

**Контрольные нормативы****Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года (входящие, итоговые).

**Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 8 - 17 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег  3*10м / сек	<b>8</b>	11,2	10,9-10,3	10,0
		<b>9</b>	10,1	9,8-9,2	8,9
		<b>10</b>	9,9	9,6-9,1	8,8
		<b>11</b>	9,8	9,5-8,9	8,6
		<b>12</b>	9,3	9,0-8,4	8,1
		<b>13</b>	9,3	8,9-8,1	7,7
		<b>14</b>	8,9	8,6-8,0	7,7
		<b>15</b>	8,8	8,5-7,9	7,6
		<b>16</b>	8,6	8,3-7,7	7,4
		<b>17</b>	8,4	8,1-7,5	7,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	<b>8</b>	98	110-130	142
		<b>9</b>	102	123-154	174
		<b>10</b>	128	140-160	172
		<b>11</b>	122	144-164	176
		<b>12</b>	134	154-174	185
		<b>13</b>	139	161-181	193
		<b>14</b>	156	174-192	209
		<b>15</b>	165	182-210	227
		<b>16</b>	178	199-219	231
		<b>17</b>	206	210-220	225

Силовые	Подтягивание в висе, раз	<b>8</b>	0	1-5	7
		<b>9</b>	0	2-6	8
		<b>10</b>	0	2-8	11
		<b>11</b>	0	2-8	11
		<b>12</b>	0	2-8	14
		<b>13</b>	0	2-8	11
		<b>14</b>	0	3-9	12
		<b>15</b>	2	5-9	12
		<b>16</b>	4	7-11	13
		<b>17</b>	4	7-13	16

### Тесты для оценки специфических компонентов подготовленности юных вратарей

Нормативы	Личный результат	Оценка	Модель	
			min	max
Рост			140 см	146 см
Вес			30 кг	36 кг
15 м с места			3.60 с	3.20 с
Прыжок в длину			1,75 м	1,90 м
Гибкость : наклон			+10 см	+15 см
Гибкость : шпагат			30 см	25 см
Гибкость : мостик			90 см	70 см
Жонглирование ногами за 30 с			40 раз	45 раз

## Контрольные нормативы по СФП

	Возраст лет	мальчики		
		высокий	средний	низкий
Бег 30 метров с ведением мяча (с)	8	8,0	8,5	9,0
	9	7,5	8,0	8,5
	10	7,0	7,5	8,0
	11	6,5	7,0	7,5
	12	6,3	6,5	7,0
	13	6,1	6,3	6,5
	14	5,8	6,1	6,3
	15	5,6	5,8	6,1
	16	5,4	5,6	5,8
Удар по мячу ногой на дальность (м)	8	15	10	8
	9	20	15	10
	10	25	20	15
	11	35	25	20
	12	45	35	25
	13	50	45	35
	14	55	50	45
	15	60	55	50
	16	70	60	55
Жонглирование мячом (количество ударов)	8	4	3	2
	9	5-6	4	3
	10	7-8	5-6	4
	11	10	7-8	5-6
	12	12	10	7-8
	13	14	12	10
	14	17	14	12
	15	20	17	14
	16	24	20	17
Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	4-3	3	2

	11	4	3	2
	12	5	4	3
	13	6	5	4
	14	7	6	5
	15	7	6	5
	16	8	7	6
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	8	13,0	14,0	15,0
	9	12,5	13,0	14,0
	10	12,0	12,5	13,0
	11	11,5	12,0	12,5
	12	11	11,5	12,0
	13	10,5	11,0	11,5
	14	10,0	10,5	11,0
	15	9,6	10,0	10,5
	16	9,3	9,6	10,0
Бросок мяча рукой на дальность (м)	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	6-7	5	4
	11	9	6-7	5
	12	13	9	6-7
	13	18	13	9
	14	20	18	13
	15	22	20	18
	16	25	22	20

Условия выполнения упражнений:

1. Бег 10 м с ведением мяча выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише - время бега.
2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.



3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.
4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11-17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.
5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Из трех попыток засчитывается лучший результат.
6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

## 1. Физическая подготовка

### 1.1 Общая физическая подготовка. Стартовый уровень.

**Строевые упражнения** - основная стойка, посторонние в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу учителя на время. Размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении Повороты на месте. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия.

**Общеразвивающие упражнения** с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

**Разновидности ходьбы** (на носках, пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полу-приседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

**Бег в различных направлениях**, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу с заданием, с предметом в руках.

**Прыжки на двух и одной ноге** на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20 см, 30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

**Подвижные игры** - «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит».

**Подвижные игры специальной направленности**, с элементами футбола. Эстафеты - с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.

**Акробатические и гимнастические упражнения** - группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и на гимнастической скамейке); ходьба на гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки, шаги с подскоками, приставные шаги, шаг галопом в сторону; комбинации и комплексы общеразвивающих упражнений различной координационной сложности. Спортивные игры по упрощенным правилам - мини-футбол.

### 1.2 Общая физическая подготовка. Базовый и продвинутый уровень.

**Строевые упражнения** - понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем. Предварительной и исполнительной команде. Повороты на месте. Перестроения на месте и в движении. Переход с шага на бег. Повороты в движении.

**Общеразвивающие упражнения без предметов.** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы.

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

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

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

**Общеразвивающие упражнения с предметами.** Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями, штангой: 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 вперед и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

**Акробатические упражнения.** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки.

**Подвижные игры и эстафеты.** Игры с мячом, с сопротивлением, на внимание, координацию движений.

**Эстафеты встречные и круговые,** с расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом, в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки, пятикратный прыжок с места.

**Спортивные игры.** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Плавание.** Освоение одного из стилей плавания. Старты и повороты. Плавание без учета времени на 25, 50, 100 м и более. Эстафеты и игры с мячом на воде. Прыжки в воду.

## **2. Специальная физическая подготовка**

### **2.1. Специальная физическая подготовка. Стартовый уровень.**

Развитие физических качеств:

**Развитие гибкости** - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полушпагат, шпагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину).

**Развитие быстроты** - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и схода с максимальной скоростью от 10 до 30 м. Бег по наклонной плоскости вниз.

**Развитие ловкости** - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединной, внутренней и внешней частями подъема, бедром).

**Развитие силы** - упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

**Развитие выносливости** - равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности. Плавание.

### **2.2. Специальная физическая подготовка. Базовый и продвинутый уровень.**

**Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости по сигналу, рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лежа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за владение мячом.

**Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорение под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). То же с ведением мяча.

**Упражнения для развития скоростной выносливости.** Бег с быстрым изменением способа передвижения (бег спиной вперед, боком приставным шагом прыжками и т.д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т.п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). То же с ведением мяча. Выполнение различных элементов техники в быстром темпе. Для вратарей: рывки на 5-15 м из

стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40-80 см с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. Хлопки ладонями из упора лежа.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

**Специальная физическая подготовка**Упражнения на развитие ловкости*Без мяча*

1. Кувырки вперед и назад из упора присев.
2. Серии кувырков: один вперед, один назад.
3. Кувырки вперед и назад через плечо.
4. Опорные прыжки: ноги врозь и согнув ноги через «козла».
5. Придвижные прыжки между стойками (камнями, флажками).
6. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия.
7. Бег между деревьями (стойками, мячами, флажками, камнями).
8. Прыжки вверх – вперед после разбега и толчка с мостика (трамплина) и ловля теннисного (футбольного) мяча во время полета – мяч набрасывается партнером.

*С футбольным мячом*

1. Кувырки вперед и назад с мячом в руках.
2. Подбросить мяч руками вверх, сделать кувырок вперед, поймать опускающийся мяч.
3. То же, но после кувырка быстро встать, прыгнуть вверх и поймать мяч.
4. Жонглирование мячом ногами, бедром, головой.
5. Ведение мяча между деревьями (флажками, кирпичами и т.п.) на различной скорости.
6. Подбросить мяч руками вперед – вверх, сделать кувырок вперед (на траве, мате) встать и после того, как мяч коснется земли, осуществлять ведение, меняя направление движения.
7. С расстояния 7 – 8 шагов руками из-за головы направить мяч в стенку, сделать кувырок вперед и поймать отскочивший от стенки мяч.
8. Встать с партнером в 3м друг от друга и жонглировать мячом ногами. По сигналу третьего игрока легкими ударами направлять мяч друг другу. Приняв мяч, продолжить жонглировать им и т.д.
9. Жонглирование теннисным мячом.
10. Прыжок – кувырок через препятствие или в отверстие накаченной автомобильной камеры с последующим мягким приземлением в группировку.
11. Прыжок вверх с разбега толчком одной ноги с перепрыгиванием натянутой на высоте 30-40см бечевки с последующим выполнением удара головой по мячу, набрасываемому партнером.

Для того чтобы у занимающихся совершенствовать ловкость, необходимо последовательно овладевать все более качественно новыми упражнениями, усложняя уже освоенные. На развитие ловкости направлены упражнения по овладению техническими приемами игры.

Упражнения на развитие гибкости*Без мяча*

1. Круговые движения стопами в положении сед, ноги вверх, а также в положении лежа на спине, ноги вверх.
2. Круговые движения стопой в положении стойка на одной ноге, другая нога вперед.
3. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отведение прямых рук назад пружинящими и рывковыми движениями. То же с легкими гантелями.
4. В положении «мост» покачивание вперед-назад, выпрямляя и сгибая ноги.

5. Из положения сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или захватывая носки ног.
6. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях) максимальные наклоны назад.
7. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удары головой по мячу.
8. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°.

#### *С футбольным мячом*

1. Захват стопами вытянутых ног мяча с подниманием ног на 45°
2. То же, с последующим сгибанием-разгибанием стоп.
3. Доставка в прыжке подвешенного к стойке мяча.
4. Доставка носком вытянутой ноги в положении лежа на спине (или в упоре сзади с согнутыми ногами) постепенно поднимаемого партнером вверх мяча
5. Повороты стоп наружу- внутрь. При этом носки ног прижимают к голени мяча.
6. Приседания в парах спиной друг к другу с зажатым между спинами мячом.
7. То же, но с двумя мячами.
8. Сгибание и разгибание ног в коленных суставах с зажатым между стопами мячом (лежа на животе).
9. Прыжки вверх с зажатым между стопами мячом, стараясь коснуться коленями груди .
10. Бросания голеними при прыжке вверх зажато между стопами мяча в направлении через себя - вперед .
11. Сгибание ног до касания носками поверхности поля за головой из положения на спине с зажатыми между стопами мячом.
12. Махи вперед-назад в парах (стоять боком к партнеру с опорой руками о его плечо) с доставанием вытянутым носком мяча, постепенно поднимаемого третьим партнером /то же, но с доставанием мяча пяткой.
13. Борьба за опускающийся мяч в парах. Мяч подбрасывается третьим партнером.
14. Остановка опускающегося мяча, набрасываемого партнером.
15. Пружинящие наклоны назад хватом за пятки из положения стоя на коленях с выполнением остановки опускающегося мяча грудью. Мяч набрасывается партнером.
16. Лежа на животе (в руках и между ступнями ног зажаты мячи) прогнуться .
17. Одновременное поднятие ног с зажатым между стопами мячом и туловищем из положения лежа на боку.
18. Опускание ног с зажатым между стопами мячом влево- вправо из положения лежа на спине. Руки фиксируются партнером .

#### Упражнения на развитие быстроты

##### *Без мяча*

1. Повторная пробежка коротких отрезков от 10 до 6 м.
  2. Челночный бег 2х10 м, 4х5 м, 4х10 м, 2х15 м, 5х30 м.
  3. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. (повторить 3-4 раза)/ то же, но с опорой. Обратить внимание на полное выпрямление толчковой ноги.
  4. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.
  5. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках.
- Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение 10 с. Повторить 3-4 раза.
6. Прыжкообразный бег. При беге необходимо поочередно отталкиваться то одной, то другой ногой за счет усиленного разгибания бедра и стопы. Руки при этом активно помогают

движению. Упражнение выполняется быстрыми короткими движениями (толчками) вперед-вверх.

7. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на 10, 15 и 20 м.

8. Быстрый бег на 10-15 м с выполнением нескольких кувырков вперед.

9. Быстрый бег на 8-10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

10. Бег под уклон. Выполняется с широкой и свободной амплитудой движений с максимальной частотой и нарастающей скоростью.

11. Взбегание по ступенькам лестницы. Выполняется в быстром темпе.

#### *С футбольным мячом*

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3-4 раза.

2. Выполнить удар по мячу с рук, затем совершить за мячом рывок и медленно вернуться на исходную позицию. Повторить 3-4 раза.

3. Медленное ведение мяча. По сигналу направить его вперед низом и совершить в этом направлении рывок. Подхватив мяч, продолжить медленное его ведение. Сделать таким образом 3-4 рывка.

4. Жонглирование мячом ногами, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернуться кругом и быстро вести мяч на расстоянии 20—30 м. После паузы вновь выполнить упражнение.

5. Один из игроков ведет мяч по прямой, затем внезапно направляет мяч низом вперед, а сам отходит в сторону. Его партнер совершает рывок за мячом и, подхватив его, ведет в медленном темпе и т. д.

6. Два игрока встают в 5 м друг от друга. Один из них направляет мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над катящимся мячом, пропускает его под собой, а затем поворачивается и совершает рывок за мячом. После этого партнеры меняются ролями. Каждый совершает по 3-4 рывка за мячом.

7. Сделать рывок к мячу, лежащему на расстоянии 10-12 шагов, и выполнить удар, стараясь попасть в намеченную цель. Мяч находится в 8-10 шагах от нее. Повторить упражнение 4-5 раз.

8. Вести мяч, резко остановиться и сделать рывок на расстояние 5-6 шагов в сторону. Выполнить 5-6 таких ускорений.

#### Упражнения на развитие силы

##### *Упражнения для развития мышц шеи*

1. Из различных исходных положений (основная стойка, лежа на спине, лежа на животе и пр.) наклоны и повороты головы, круговые движения головой. То же, но с сопротивлением руками. Например, лежа на животе, руки за головой, отвести голову назад, оказывая сопротивление руками, и затем, нажимая руками, наклонить голову вперед, оказывая сопротивление напряжением мышц шеи.

2. Встать с партнером друг против друга, взять его за шею и попробовать наклонить к себе. Партнер, стоящий в положении ноги врозь (одна нога вперед), пытается сопротивляться. Поменяться ролями.

##### *Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса*

1. Сгибание и разгибание рук в упоре стоя, в упоре лежа.

2. Лазание по канату с помощью ног и без участия ног.

3. Встать с партнером друг против друга, взяться за палку двумя руками. Держа палку на вытянутых руках, перетягивать друг друга, преодолевая сопротивление партнера.

4. Встать с партнером друг против друга и, опираясь о ладони друг друга, попеременно сгибать и выпрямлять руки с сопротивлением.
5. Броски набивного мяча двумя руками: снизу, от груди, из-за головы, из-за спины, через голову, между ногами с наклоном вперед.
6. Перебрасывание набивного мяча из руки в руку.
7. Толчки набивного мяча одной рукой.

#### *Упражнения для развития мышц живота*

1. Из положения упор сидя сделать прямыми ногами «ножницы».
2. Лечь на спину. Попросить партнера прижать к земле (полу) ваши ноги. Медленно поднимать и опускать туловище.
3. Из положения вис на гимнастической стенке (спиной к ней) поднять ноги как можно выше и медленно опускать.

#### *Упражнения для развития мышц туловища*

1. Из положения ноги врозь, руки вверх, трижды наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить в каждую сторону по 6-8 упражнений.
2. Встать на колени, руки вверх, круговые движения туловища вправо, затем влево. Выполнить по 6-8 кругов в каждую сторону. Упражнение можно делать с небольшими гантелями.
3. Прижать набивной мяч руками сзади к шее и делать наклоны туловища в стороны и повороты направо и налево.
4. Встать с партнером спиной друг к другу, руки вверх. Взявшись за руки, наклониться влево и вернуться в исходное положение. То же вправо. Выполнить 5-7 раз в каждую сторону.

#### *Упражнения для развития мышц спины*

1. Лечь на живот, руки вверх. Делать одновременно встречные движения назад ногами и руками, стараясь хорошо прогнуться. Повторить 6-8 раз.
2. Лечь на живот, руки вверх, ноги хорошо закрепить (или партнер держит за ноги). Прогнуться 5-7 раз.
3. Принять положение упор лежа на согнутых руках. Выпрямить руки, прогнуться так, чтобы бедра касались земли. Повторить 5-8 раз.

#### *Упражнения для развития мышц ног*

1. Бег в гору с высоким подниманием бедра в среднем и быстром темпе. Обращать особое внимание на выпрямление опорной ноги.
2. Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком (по глубокому снегу, по воде), с отягощением и без него, на месте и с незначительным продвижением вперед, в различном темпе.
3. Бег прыжками по мягкому грунту (опилочная дорожка, песок, торфяной грунт) в различном темпе, в гору, по ступенькам лестницы вверх. Следует обращать внимание на законченность движений при отталкивании.
4. Прыжки на прямых ногах. Поочередное отталкивание правой и левой ногой производится за счет сгибания и разгибания в голеностопных суставах.
5. Прыжки на одной ноге. Дистанция 15-30 м.
6. Упражнение для укрепления мышц задней поверхности бедра. Лежа на животе, партнер держит ноги за голеностопные суставы. Медленно поднимать туловище назад до положения стоя на коленях и медленно возвращаться в исходное положение. Выполняя упражнение, следить за подниманием прямого туловища (можно прогнувшись).



7. Упражнение для укрепления мышц передней поверхности бедра. Стоя на коленях, медленно наклоняться назад до касания головой пола и медленно выпрямляться до исходного положения
8. Из основной стойки сделать на три такта пружинистые приседания, на четвертый такт вернуться в исходное положение. Повторить 12-15 раз.
9. Из основной стойки, руки за спиной, присесть на носках (ноги сомкнуть, спину прогнуть, вперед не наклоняться). Повторить 10-12 раз.
10. Из основной стойки присесть поочередно то на одной, то на другой ноге. Повторить 6-8 раз.
11. В приседе прыжки вперед, назад, в стороны.
12. Встать с партнером друг к другу спиной, взяться за руки и сделать глубокий присед. Повторить 6-8 раз.
13. Зажать ступнями мяч (футбольный или набивной) и выполнить прыжки вперед или в стороны.
14. Лечь на спину и подтягивать к груди колени. Отбивать ногами мяч, который набрасывается верхом. После 6-8 попыток поменяться ролями с партнером.
15. Из основной стойки присесть с отягощением (гантели, набивной мяч, мешочки с песком) с последующим быстрым выпрямлением.
16. Выполнять ногой броски набивного мяча.
17. Удары по мячу ногой на дальность.

#### Упражнения на развитие выносливости

##### *Без мяча*

1. Бег по пересеченной местности в чередовании с ходьбой в течение 20-40 мин.
2. Бег в чередовании с ходьбой: 100 м - ходьба медленная, 300 м - бег медленный, 100 м - ходьба ускоренная, 300 м - бег в среднем темпе, 50 м - резкое ускорение.
3. Игра в баскетбол.
4. Плавание.
5. Участие в разнообразных подвижных играх.

##### *С футбольным мячом*

1. Ведение мяча в равномерном темпе на расстоянии 50-60 шагов.
2. Ведение мяча от одних ворот до других с последующим ударом по воротам с расстояния 15 шагов. После удара - вновь ведение, но уже к другим воротам. Упражнение выполняется на поле уменьшенных размеров. Повторить 3-4 раза.
3. Набрасывать мяч партнеру так, чтобы он в прыжке ударом головой отправлял мяч назад. Расстояние между партнерами 4-5 шагов. После 20-25 раз поменяться ролями.
4. Встать в 6-7 шагах от партнера, продвигаться вперед на расстояние 50-60 шагов, на ходу передавая друг другу мяч.

##### *Упражнения на расслабление.*

1. Встряхивание рук с опусканием их вниз и наклоном вперед из исходного положения руки вверх.
2. Встряхивание ног, согнутых в коленных суставах, лежа на спине. Упражнение можно делать с партнером.
3. Встряхивание рук, отведенных в стороны.
4. Махи расслабленной ногой вперед и назад с подскоками на другой ноге.

5. Встряхивание ноги, выполняющей движения в различных плоскостях, в исходном положении, стоя в упоре на другой ноге.
6. Расслабленные движения рук вперед и назад из положения одна рука спереди, другая сзади.
7. Расслабленные движения рук скрестно перед собой с отведением их в стороны.
8. Опускание расслабленных рук через стороны вниз с наклоном туловища вперед и скрестным движением рук перед собой.
9. Маховое движение расслабленной ногой вперед и назад.
10. Встряхивание ног, поднятых вверх, из исходного положения лежа на спине.
11. Встряхивание ног, поднятых вверх, в стойке на лопатках с поддержкой туловища руками.
12. Поочередные подскоки на одной и другой ноге со встряхиванием свободной ноги, туловища и опущенных вниз рук.
13. Повороты туловища влево и вправо с расслабленными движениями обеих рук назад.
14. Встряхивание руки с помощью партнера, держащего ее за кисть в горизонтальном положении (или держащего руку у локтевого сустава в вертикальном положении).
15. Встряхивание ноги с помощью партнера (удерживающего ее за голеностопный сустав) из исходного положения лежа на спине.

## Тактика нападения и защиты

### Стартовый уровень.

#### *1. Тактика нападения*

##### Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров 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, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

##### Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, 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, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой 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 (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

##### Групповые действия.

Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

##### 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 партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

### Базовый уровень (9-11, 10-12, 11-13 лет)

#### *1. Тактика нападения*

##### Индивидуальные действия.

Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

##### Групповые действия.

Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание» Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

### **Командные действия.**

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### ***2.Тактика защиты***

### **Индивидуальные действия.**

Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

### **Групповые действия.**

Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

### **Тактика вратаря.**

Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот: игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей; указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

## **Базовый уровень (12-14, 13-15 лет)**

#### ***1.Тактика нападения***

### **Индивидуальные действия.**

Маневрирование на поле: «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное, и рационально использовать изученные технические приемы.

### **Групповые действия.**

Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игра в одно касание. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильное взаимодействие на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

### **Командные действия.**

Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе. Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

#### ***2. Тактика защиты***

### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча.

Групповые действия. Совершенствование правильного выбора позиции и страховки при

организации противодействия атакующим комбинациям. Создание численного превосходства в обороне. Взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

#### **Командные действия.**

Организация обороны против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

#### **Тактика вратаря.**

Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; правильное определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководство игрой партнеров по обороне. Организация атаки при вводе мяча в игру.

### **Базовый уровень (14-16 лет, 15-17 лет)**

#### ***1. Тактика нападения***

##### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование тактических способностей и умений: неожиданное и своевременное «открывание»; целесообразное ведение и обводка, рациональные передачи, эффективные удары. Умение действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах.

##### **Групповые действия.**

Совершенствование быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактических комбинаций со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создания численного перевеса в атаке за счет подключения полузащитников и крайних защитников; остроты действия в завершающей фазе атаки.

##### **Командные действия.**

Умение взаимодействовать внутри линии и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам.

#### ***2. Тактика защиты***

##### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование тактических способностей и умений: своевременное «закрывание», эффективное противодействие ведению, обводке, передаче, удару.

##### **Групповые действия.**

Совершенствование слаженности действий и подстраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счет увеличения числа обороняющихся игроков.

##### **Командные действия.**

Умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам. Совершенствование игры по принципу комбинированной обороны.

##### **Тактика вратаря.**

Совершенствование умения определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приемы. Совершенствование игры на выходах, быстрой организации атаки, руководства игрой партнеров по обороне.

### **Продвинутый уровень (16-18 лет)**

#### ***1. Тактика нападения***

##### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и конкретного соперника.

##### **Групповые действия.**

Совершенствование до автоматизма взаимодействий игроков при выполнении комбинаций в

игровых эпизодах и при стандартных положениях. Отработка новых комбинаций. Умение быстро и гибко переключаться с одних групповых действий на другие в зависимости от игровых ситуаций.

#### **Командные действия.**

Совершенствование игры по избранной тактической системе, с учетом индивидуальных особенностей игроков (быстрый старт, сильный и прицельный удар по воротам, прыгучесть, умение выигрывать единоборство при игре головой, скоростную обводку и др.). Перестроение тактического плана и ритма игры при четком взаимодействии в линиях защиты и нападения.

### ***2. Тактика защиты***

#### **Индивидуальные действия.**

Совершенствование действий без мяча и с мячом с учетом занимаемого места в команде и технико-тактического мастерства опекаемых соперников.

#### **Групповые действия.**

Совершенствование организации противодействия «комбинациям» соперников в специальных игровых упражнениях и играх; в состоянии утомления.

#### **Командные действия.**

Совершенствование игры в обороне по избранной тактической системе с учетом индивидуальных особенностей игроков и тактики ведения игры будущих соперников.

#### **Тактика вратаря.**

Совершенствование тактических способностей и умений в игре в воротах и на выходе, организации атаки; руководства действиями партнеров в специальных игровых упражнениях и играх.

## Техническая подготовка

№	Технические приемы	Стартовый уровень	Базовый уровень								Продвинутый уровень
	Года обучения	1	1	2	3	4	5	6	7		1
1.	Удары ногой:										
	- внутренней стороной стопы;	*	*								
	- внутренней частью подъема;	*	*	*							
	- средней частью подъема;		*	*	*						
	- внешней частью подъема;			*	*	*					
	- носком;				*	*	*				
	- пяткой.						*	*			
2.	Удары головой:										
	- средней частью лба;				*	*	*				
	- боковой частью лба.						*	*	*		*
3.	Остановка мяча ногой:										
	- подошвой;	*	*						*		*
	- внутренней стороной стопы;		*	*							
	- средней частью подъема;			*	*						
	- бедром;			*	*	*					
	- внутренней частью подъема;						*	*	*		
	- внешней стороной стопы;							*	*		*
4.	Остановка мяча туловищем:										
	- грудью;				*	*					
	- животом.						*	*			
5.	Остановка мяча головой:										
	- средней частью лба.							*	*		*
6.	Ведение ногой:										
	- внешней частью подъема;	*	*								
	- средней частью подъема;		*	*							
	- внутренней частью подъема;			*	*						
	- носком;				*	*					
	- внутренней стороной стопы.				*	*	*	*	*		*
7.	Финты:										
	- уходом;			*	*	*					
	- ударом ногой;					*	*				
	- ударом головой;						*	*			
	- остановкой мяча ногой;							*	*		
	- остановкой туловищем;								*		*

	- остановкой головой;										*
8.	Отбор:										
	- ударом ногой в выпаде;	*	*								
	- ударом ногой в подкате;		*	*							
	- остановкой мяча ногой в выпаде;			*	*	*					
	- остановкой ногой в подкате;					*	*	*			
	- толчком плеча.						*	*	*		*
9.	Техника вратаря:										
	- ловля мяча;				*	*					
	- отбивание мяча;					*	*				
	- переводы мяча;						*	*	*		
	- броски мяча.							*	*		*



## Экипировка

	<p>Рубашка или футболка, обязательно с рукавами. Для полевых игроков единого цветового решения.</p> <p>На обратной стороне майки или футболки наносится номер от 1 до 15; цвет номера должен чётко отличаться от цвета футболки;</p> <p>Трусы. Если используются подтрусники, они должны быть того же цвета, что и трусы.</p>	
<p>Гетры.</p> 	<p>Щитки.</p> <p>Щитки должны быть полностью закрыты гетрами.</p> 	
<p>Бутсы.</p> 	 <p>манишка</p>	
 <p>одежда каждого вратаря отличаться по цвету от команды соперника.</p>	<p><u>Экипировка вратаря</u></p> <p>По правилам футбола, форма вратаря должна отличаться от формы полевых игроков и судей.</p> <p>Вратарю разрешается надевать длинные брюки;</p>  <p>должна легко других игроков и судей, и вратарей</p>	

### Дополнительная экипировка

Разрешается дополнительная экипировка при условии, что она безопасна для самого игрока и для остальных: повязки, налокотники, наколенники. Вратари всегда носят перчатки (хотя нет правил, которые запрещают делать это полевым игрокам). Разрешено носить очки для коррекции зрения и защиты от солнца или прожекторов (при условии, что они не упадут и никого не ранят).

### Запрещённая экипировка

Игроки не могут надевать никакой экипировки, которая может быть опасной для него или для других игроков (включая ювелирные изделия).

Ювелирные изделия и часы безусловно запрещены. Заклеивание ювелирных изделий липкой лентой считается недостаточной мерой безопасности. Также запрещены кожаные и резиновые ремни и ленты. Запрещено показывать спрятанные под футболкой лозунги или рекламу. За это игрок штрафуются организатором соревнования.

## Самомассаж

Знание и умение выполнять приемы самомассажа позволят обучающемуся поддерживать свой организм в рабочем состоянии, не прибегая к помощи взрослых.

### 1.Самомассаж голени

Сядьте удобно на стул. Ступню одной ноги положите на твердую подушку на табурет или пуфик. Погладьте ступню. Затем совершите руками поглаживания ступни, обхватывая ее вокруг. Чередуйте эти приемы с легким растиранием голени.

### 2. Самомассаж бедра

Сядьте на пол и слегка согните одну ногу, подтянув ее к себе. Под колено положите небольшую подушку. Обхватите бедро руками и совершите поглаживания его. Смените поглаживание вращательными движениями и растиранием.

### 3.Самомассаж поясницы и участков спины

Эти участки тела лучше всего массировать в положении стоя. Руки заведите за спину. Тыльной стороной кисти погладьте поясницу и спину. Эти движения необходимо осуществлять снизу вверх.

### 4.Самомассаж плеч

Сядьте на стул около стола. Одной рукой опереться на локоть, подложив под него подушку. Другую руку заведите за голову и пальцами руки сделайте вращательные и разминающие движения, начиная их от затылка, двигаясь по шее и к плечу. Аналогично промассируйте второе плечо.

### 5.Самомассаж шеи

Сядьте на стул. Заведите обе руки за голову и положите на шею. Затем обеими руками одновременно круговыми движениями пальцев разотрите шею, продвигаясь от затылка вниз. Аналогичные движения сделайте снизу вверх.

### 6.Самомассаж живота

Сядьте на стул. Обопритесь спиной на спинку стула. Сложите руки на животе. Затем руку, которая непосредственно касается поверхности живота, сожмите в кулак и надавите обеими руками на брюшную полость. После этого произведите вращательные движения руками по поверхности живота по кругу, по часовой стрелке (движение аналогично раскручивающейся спирали).

### 7.Самомассаж рук

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локте. Энергичными движениями от кисти к плечевому суставу погладьте руку. Аналогично промассируйте другую руку.

### 8.Самомассаж предплечья

Сядьте около стола. Положите одну руку на стол, согнув ее в локтевом суставе. Обхватите предплечье таким образом, чтобы большой, слегка отведенный в сторону палец был сверху. Подушечками большого пальца сделайте разминание и надавливание на поверхность плечевого сустава. Движения совершать от кисти к локтю. При выполнении самомассажа не рекомендуется массировать подколенные ямки и области расположения лимфатических узлов (подмышечные впадины, пах и тому подобное).

### Подвижные игры.

Двигательная деятельность в каждой игре способствует развитию внимания, решительности и сообразительности. В любой подвижной игре развиваются ловкость, умение быстро набирать скорость бега и быстро тормозить, быстро изменять направление бега.

#### Описание нескольких вариантов подвижных игр:

**1. Игра «Быстро по местам».** Все играющие строятся в одну или две колонны и вытягивают руки вперед, слегка касаясь ими плеч впереди стоящих. По сигналу преподавателя «На прогулку!» дети разбегаются в разные стороны. По второму сигналу «Быстро по местам!» они должны построиться в исходное положение: в одну или две колонны, руки вперед на плечах впереди стоящих. Победителями становятся те, кто быстрее занял свое место в колонне.

**2. Игра «К своим флажкам».** Все играющие, разделившись на несколько групп по 3-5 человек, становятся в кружки, располагаясь по всей площадке. В центре каждого кружка становится один играющий с флажком. По сигналу преподавателя все, кроме стоящих с флажками, отбегают к краям площадки, поворачиваются к ней спиной и закрывают глаза.

В это время игроки с флажками тихо и быстро меняют свои места. По сигналу преподавателя «Все к своим флажкам!» дети открывают глаза, быстро поворачиваются, ищут свой флажок и быстро бегут к нему, становясь там в кружки.

Победители: а) в индивидуальном зачете - игрок, прибежавший к своему флажку первым;

б) в командном зачете - группа, собравшаяся первой вокруг своего флажка.

Флажки должны быть разного цвета, можно строиться не в кружки, а в колонны или любые другие фигуры.

**3. Игра «Отгадай, чей голосок».** Играющие становятся в круг. Один из них - в середине круга с закрытыми глазами. Все играющие идут по кругу вправо (влево) и поют (говорят): «Мы составили все круг, повернемся разом вдруг». Один из стоящих в круге произносит: «Скок, скок, скок», и далее песню продолжают все: «Угадай, чей голосок».

**4. Игра «Ловкие ребята».** На противоположных сторонах площадки отмечаются линиями два «дома». Расстояние между ними - 15-20 шагов. Между домами посередине площадки находится водящий. Все остальные играющие находятся на одной стороне площадки, за линией дома. Если игра проводится на большой площадке, то надо ограничить ее с боков линиями, расстояние между которыми 10 шагов.

*Описание игры.* Дети перебегают на противоположную сторону за линию «дома». Водящий ловит перебегающих. Пойманные отходят в сторону. Затем, когда все дети перебежали, водящий опять дает сигнал «Раз, два, три!», и все бегут в свой первый «дом». Там подсчитывают пойманных, выбирают нового водящего из непоиманных. Пойманные снова входят в группу, и игра начинается сначала.

**5. Игра «Кот идет» («Совушка»).**

В углу площадки очерчивается «дом» для «кота». По периметру остальной части зала (площадки) расстилают 5-8 ковриков. Из играющих выбирается водящий – кот, остальные играющие - «мышки». «Кот» уходит в свой дом, а «мышки» садятся на свои коврики.

По сигналу преподавателя «Кот идет» все «мышки» застывают на месте без движения, а «кот» крадется к ним и смотрит, кто шевелится из «мышей» («кот» ловит «мышей» до тех пор, пока преподаватель не скажет: «Кот ушел»).

*Правила игры:*

1. Когда кот выходит на площадку, мыши замирают, и шевелиться могут только те, которых кот не видит.

2. Если дети устают, то пойманные «мышки» не принимают участия в очередной игре и отдыхают. *Вариант игры.* Построение игры то же, только тематическое содержание другое. Вместо «кота» в качестве водящего выбирается «сова». Все остальные изображают мышей.

По сигналу тренера «День» «сова» засыпает, а «мышки» начинают бегать и играть. По сигналу «Ночь» «сова» просыпается и идет ловить «мышей», а они останавливаются и не шевелятся.

**6. Игра «Заяц без логова».** Играющие, за исключением двух водящих, разбиваются на группы по 3 -5 человек. Каждая группа образует кружок. Кружки размещаются в разных местах площадки на расстоянии 3-6 шагов один от другого. Каждый кружок - «логово». В каждом «логове» первый номер становится в середину его и изображает собой зайца. Один из водящих становится «зайцем», не имеющим логова, а другой- «охотником». Водящие становятся в стороне от кружков.

Преподаватель дает команду о начале игры: «Раз, два, три!» На «раз» водящий «заяц» начинает убегать, на «три» «охотник» начинает ловить его. «Заяц», спасаясь от «охотника», может вбежать в любое «логово». В этом случае «заяц», нашедшийся там, должен выбежать из «логова», а «охотник» начинает преследовать его. Если «охотник» поймает «зайца», то они меняются ролями.

Правила игры:

- 1.«Охотник» может ловить «зайца» только тогда, когда он находится вне «логова».
- 2.«Зайцы» не могут пробегать через «логово». Если «заяц» вбежал в «логово», то он в нем должен остаться;
- 3.Как только «заяц» вбежал в «логово», бывший там «заяц» должен немедленно выбежать. Для того, чтобы все побывали в роли «зайца», надо, после того как первые номера «зайцев» побегали, остановить игру и предложить стать «зайцами» имеющим вторые номера, а первым - занять места в кружках. Можно смену «зайцев» проводить каждый раз, после того как «заяц» вбежит в кружок. Место вбежавшего занимает кто-либо из стоящих в «логове» (по очереди), а он становится на его место.

**7. Игра «Пустое место» («Кто скорей»).** Все играющие, за исключением одного водящего, становятся в круг на расстоянии шага один от другого. Водящий становится за кругом. По сигналу преподавателя он бежит вдоль круга, касается рукой одного из стоящих в круге и продолжает бег вокруг круга в ту или иную сторону. Тот, кого коснулся водящий, немедленно бежит вокруг круга в противоположную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на пустое место и занять его.

Кто раньше займет пустое место, тот там и остается, а опоздавший водит.

**8.Игра «Кто подходил?».** Все играющие становятся в круг. Выбирается водящий, он становится в центре круга и закрывает глаза. По указанию тренера один из стоящих в круге подходит к водящему и, коснувшись его рукой, называет по имени (изменив при этом свой голос). Затем игрок возвращается на свое место в круге. После этого преподаватель разрешает водящему открыть глаза и сказать, кто к нему подходил. Если он угадал, то подходивший и водящий меняются местами. Если же не отгадал, то продолжает водить. И так три раза, после чего тренер меняет водящего.

**9. Игра «Запрещенное движение».** Все играющие и преподаватель становятся в круг. Преподаватель просит детей выполнять вслед за ним движения. Но перед этим он показывает им одно движение, которое выполнять нельзя. Например, руки вперед-вверх.

Дети повторяют за преподавателем движения. внезапно преподаватель делает запрещенное движение. Тот из играющих, кто ошибочно повторил его за преподавателем, делает шаг вперед или штрафует. Штрафом может быть кувырок, прыжки и т.п.

### Травмы, возникающие при игре в футбол

1. Ссадины - механическое повреждение наружного слоя кожи или слизистой оболочки. На поверхности ссадины обычно появляется желтоватая прозрачная жидкость (лимфа) или кровь, выступающая мелкими каплями. Ссадину следует обработать перекисью водорода, подсушить ваткой и обработать зеленкой. После этого наложить стерильную повязку. Через 4-6 дней повязку снимают. Нельзя смазывать ссадину какой-либо мазью или накладывать пластырь непосредственно на рану. В случае нагноения, признаком которого является боль, нужно обратиться к врачу.

2. Ушибы так же являются следствием механического повреждения мягких тканей, но без нарушения их целостности. Основные признаки ушибов – боль и припухлость на месте повреждения. Резкая боль в момент травмы, через несколько минут ослабевает. Припухлость появляется через 2-3 дня. Она связана с отеком и кровоизлиянием из разорванных мелких кровеносных сосудов. При ушибах, непосредственно после травмы, для предупреждения кровоизлияния необходимо подержать холод на месте ушиба (лед, холодная вода, холодные примочки), обеспечив пострадавшему органу покой и наложив давящую повязку.

3. Раны. Ранение – это открытое повреждение тканей и органов с их анатомическими и функциональными расстройствами. В зависимости от механизма травмы, различают раны резаные, колотые, рубленые, рваные, ушибленные и огнестрельные. При ранениях обязательно возникает кровотечение, боль и почти всегда - зияние, т.е. расхождение краев раны.

Первая помощи при любом ранении – защита раны от вторичного загрязнения. Кожу, окружающую рану, надо обработать перекисью водорода или спиртовым раствором йода и наложить стерильную повязку, не касаясь самой раны.

Выше раны накладывается давящая повязка или жгут. Жгут накладывают летом на 1,5 часа, зимой не более 1 часа. Кровотечение на те участках, где нельзя наложить жгут, например шея, останавливают надавливанием на сосуд тампоном или пальцами.

При носовом кровотечении пострадавшего усаживают, слегка наклоняют голову вперед, зажимают нос пальцами, накладывают холод на переносицу.

4. Растяжения мышц и связок . В большинстве случаев при растяжении возникают разрывы отдельных волокон связок. Чаще всего встречаются растяжения связок голеностопного сустава: оно происходит главным образом при подворачивании стопы на неровностях почвы и при падении на бок (например у лыжников). Сразу в момент травмы возникает резкая боль, а через день-два припухлость.

Первая помощь такая же, как и при ушибах. Вначале холод, давящая повязка, а затем теплые ванночки.

5. Вывих - это смещение соприкасающихся в полости сустава костей с выходом одной из них через разрыв капсулы из полости сустава в окружающие ткани.

При различных вывихах первая помощь – местный холод, обезболивание на область поврежденного сустава. Дать обезболивающие средства (анальгин, пирамидон или др.) к врачу.

6. Переломы и вывихи. Во время занятий физическими упражнениями возможны вывихи и переломы. И в том и в другом случае необходимо обеспечить полную неподвижность поврежденного участка тела. Фиксировать место перелома или вывиха можно любыми подручными средствами (полоска картона, фанеры, палки, зонтик, скрученная газета, и т.д.). Чтобы уменьшить боль следует приложить холод.

Перелом - это нарушение целостности кости, характеризующееся резкой болью при любом движении и нагрузке на конечность, изменением формы конечности, нарушением ее функций, отеком, кровоизлиянием.

Перелом нередко сопровождается кровотечением, смещением отломков кости, шоком и др. явлениями.

При переломах костей явных, закрытых или даже при подозрении на них первая помощь сводится к наложению транспортных или мобилизующей шины из подсобного материала, которая должна надежно фиксировать область перелома (к врачу).

При переломе предплечья фиксирующую повязку накладывают на локтевой и лучезапястный суставы, согнув руку в локте, развернув ладонью к животу.

При переломе бедра на 3 сустава - голеностопный, коленный, тазобедренный. Если сломаны ребра, грудную клетку перевязывают бинтом, шарфом, полотенцем. При повреждении позвоночника и костей таза прежде всего обеспечивают неподвижность человека. При переломе таза, под несколько разведенные колени кладется валик .

7. Обморок - это внезапная кратковременная потеря сознания, вследствие недостаточного снабжения головного мозга. Обморок может возникать в результате сильного психического воздействия (волнения, испуга, страха); от сильной боли, при тепловом и солнечном ударе, при резком переходе от горизонтального состояния в вертикальное (ортостатический коллапс), при внезапной остановке после интенсивного бега (гравитационный шок). Обморок может быть у спортсменов, чья деятельность связана с большим кратковременным напряжением. Поскольку в основе обморока лежит обескровливание мозга, поэтому первая помощь должна заключаться в обеспечении оптимальных условий для кровообращения в головном мозгу. Пострадавшего укладывают на спину, чтобы ноги и нижняя часть туловища была выше головы.

#### 8. Основные правила остановки кровотечения.

Приподнятое положение поврежденной части тела по отношению к туловищу.

Прижатие кровоточащего сосуда давящей повязкой.

Прижатие артерии к костному ложу.

Фиксирование конечности.

Наложение жгута.

Кровотечение бывает: капиллярное (остановка обычной повязкой); венозное (остановка тугой повязкой); кровотечение мелких артерий, артериальное.

При артериальном кровотечении (фонтан крови) на конечность накладывают жгут выше раны и фиксируют время его наложения (не более 1,5 часов) и срочно отправляют в медучреждение к врачу.

9. Тепловой удар - остро развивающееся болезненное состояние, обусловленное перегреванием организма. Их признаками являются: усталость, головная боль слабость, боли в ногах, спине, тошнота, шум в ушах, повышение температуры, потемнение в глазах, ухудшение дыхания (прерывистое), потеря сознания.

Первая помощь - пострадавшего в прохладное место, снять одежду, приподнять голову, охладить область сердца (холодный компресс), напоить. Понюхать нашатырный спирт, сердечные средства. При нарушении дыхания сделать искусственное дыхание.

### Морально-волевая и психологическая подготовка

Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Базовая психологическая подготовка включает в себя:

- формирование специфических психологических особенностей (специализированные восприятия, особенности функционирования внимания, тактическое мышление);
- формирование морально-волевых качеств (ощущение обязанностей перед коллективом, целеустремленность, трудолюбие, решительность, настойчивость, инициативность, дисциплинированность, умение переносить трудности);
- развитие эмоциональной стабильности игроков.

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов: убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание морально-волевых качеств тесно связано с патриотическим воспитанием и психологической подготовкой спортсменов. Чувстве патриотизма, долг перед коллективом, стремление своей победой на состязаниях поднять престиж команды являются мощным стимулом для систематической тренировки и для победы на больших соревнованиях. Все это, способствует воспитанию настойчивости и упорства, целеустремленности, воли к победе, желанию преодолеть любые трудности.

В тренировочном процессе должна применяться специальная программа средств тренировочного воздействия: игра в состоянии утомления, внезапное увеличение времени игры, проведение тренировок независимо от метеорологических условий, определение промежуточных задач и т. д.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения.

Используются такие приемы:

- словесные воздействия педагога (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление;
- приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения:
  - произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию;
  - произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его;
  - последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей аутогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц;
  - контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию

### Самоконтроль

Самоконтроль – это система самостоятельных наблюдений за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Самоконтроль является дополнением к врачебному контролю. В дневник самоконтроля заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения: объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие).

Вести дневник следует регулярно, самонаблюдение желательно проводить в одни и те же часы, одним и тем же методом и в одинаковых условиях. Неадекватность функциональных возможностей организма можно определить по объективным и субъективным признакам, таким, как чувство усталости, раздражительность, нежелание выполнять задание, болезненные ощущения в правом подреберье и др. Но в первую очередь надо наблюдать за объективными внешними признаками утомления.

При наступлении средних признаков утомления нагрузку следует снижать.

#### Признаки различных степеней утомления

Наблюдаемые Признаки	Степень утомления		
	небольшая	средняя	большая (недопустимая)
1. Окраска слизистых и кожных покровов	Без изменений или легкое покраснение	Значительное покраснение, скоро проходящее	Значительное покраснение или наоборот побледнение, синюшность, медленно исчезающее
2.Потливость	Отсутствует или небольшое выступление пота на лбу, груди.	Большая потливость верхней половины тела.	Потливость, распространившаяся на все тело
3.Дыхание	Ровное, спокойное, глубокое	Учащение дыхания, иногда чередующееся с форсированным глубоким дыханием.	Резкое учащение дыхания. Поверхностное дыхание. Отдельные глубокие вдохи, сменяющиеся беспорядочными
4. Осанка, походка, характер движений	Осанка не изменена. Походка бодрая. Точность выполнения заданных движений	Осанка расслабленная. Шаг неуверенный, покачивания.	Резкое покачивание. Дрожание конечностей, вынужденные позы с опорой



	вполне удовлетворительная.		
5. Речь, мимика	Речь отчетливая. Мимика обычная	Речь затруднена. выражение лица напряженное. Взгляд вялый.	Речь крайне затруднительна. Выражение лица страдальческое
6. Самочувствие	Жалоб нет. Бодрое состояние.	Жалобы на усталость. Боль в мышцах. Сердцебиение, одышка, шум в ушах, биение в висках.	Головокружение, головная боль. Тошнота, иногда икота, рвота
7. Внимание, интерес к проводимому занятию.	Внимание, интерес, активность сохранены.	Внимание снижено. Вялость. Активность уменьшена.	Рассеянность. Ответы не попад. Отсутствие интереса, вплоть до апатии

Боли в мышцах. После первых занятий физическими упражнениями, довольно часто, в мышцах возникают боли. Они могут возникать и при выполнении новых упражнений, а также при форсированном увеличении физических нагрузок. Чтобы это не случилось, необходимо медленнее увеличивать дозу мышечных усилий. Физическую нагрузку в этот период нужно несколько снизить. Прекращать занятия совсем не следует. Чтобы уменьшить мышечные боли, способствовать расслаблению и скорейшему восстановлению обмена в мышцах, следует попариться в бане, принять ванну, сделать массаж.

Головные боли могут быть следствием чрезмерной физической нагрузки, в особенности если она выполняется в неблагоприятных условиях. Возникновение головокружений и головных болей во время занятий физическими упражнениями может указывать на заболевание среднего и внутреннего уха, сосудистые и другие заболевания. Все эти симптомы надо фиксировать в дневнике самоконтроля, чтобы разобраться, в каких случаях, после каких упражнений появляются головокружения и головные боли и как долго они длятся.

Боли в правом подреберье (так называемый печеночно-болевой синдром), наблюдающийся после интенсивной нагрузки могут возникать в результате различных причин. Но чаще всего боли в правом подреберье являются следствием заболеваний печени и желчного пузыря. В ряде случаев боли в правом подреберье могут возникать при несоответствии интенсивных нагрузок функциональным возможностям организма, что приводит к перенапряжениям и перетренированности организма.

Субъективными показателями:

Настроение. Очень существенный показатель, отражающий психическое состояние занимающихся. Настроение можно считать - хорошим, когда уверен в себе, спокоен, жизнерадостен; удовлетворительным - при неустойчивом эмоциональном состоянии и неудовлетворительным, когда человек расстроен, растерян, подавлен.

Самочувствие. Самочувствие, отмечается как хорошее (бодрость, сила), удовлетворительное или плохое (вялость, слабость).

Желание заниматься - отмечается в дневнике как "большое", "безразличное", "нет желания".

Сон - отмечается продолжительность и глубина сна, его нарушения (трудное засыпание, беспокойный сон, бессонница, недосыпание и др.).

Аппетит - отмечается как хороший, удовлетворительный, пониженный, плохой.

Болевые ощущения фиксируются по месту их локализации. характеру (острые, тупые, режущие и т.п.) и силы проявления. По тренировочным нагрузкам, из-за нарушения режима можно судить с состоянии здоровья занимающихся.

Объективные показатели:

Дыхание. Частота дыхания зависит от возраста, уровня тренированности, состояния здоровья, величины выполняемой физической нагрузки. Взрослый человек делает в минуту 14-18 дыханий. У спортсмена частота дыхания в покое 10-16 в минуту. При увеличении физической нагрузки частота дыхания может достичь 60 и более в минуту.

Жизненная емкость легких (ЖЕЛ) - показатель отражающий функциональные возможности системы дыхания, измеряется с помощью спирометра.

У здоровых нетренированных мужчин ЖЕЛ обычно лежит в пределах 3.0-4.5 л, у женщин 2.5-3.5 л.

ЧСС (пульс) - важный показатель дающий информацию с деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Его рекомендуется подсчитывать регулярно, в одно и тоже время суток в покое. Лучше всего утром, лежа после пробуждения.

### Оценка личностных качеств

При оценке личностных качеств юных футболистов определялся уровень их активности, настойчивости, целеустремленности, трудолюбия, самостоятельности.

ФИО	активность	настойчивость	целеустремленность	трудолюбие	самостоятельность	Всего

### Оценка личностных качеств проводится по критериям:

#### активность:

- высокий уровень - использование комплекса приемов в решении поставленной задачи, самостоятельный поиск специальных средств и методов выполнения поставленной задачи
- средний уровень – использование проверенных средств, методов и условий решения комплекса двигательных заданий
- низкий уровень – сосредоточение усилий на решение ведущей задачи при недооценке дополнительных средств и методов

#### настойчивость:

- высокий уровень - способность к мобилизации усилий для решения поставленной задачи
- средний уровень – готовность к многократным действиям для достижения цели
- низкий уровень- чрезмерные затраты усилий для решения поставленной задачи

#### целеустремленность :

- высокий уровень - подчинение действий и поступков поставленной цели
- средний уровень – умение добиваться поставленной цели адекватными средствами
- низкий уровень – чрезмерное стремление к достижению цели ради личного престижа

#### трудолюбие :

- высокий уровень - готовность к подчинению всех усилий, возможностей и способностей к достижению поставленной цели в течение длительного времени
- средний уровень – готовность к значительным физическим и интеллектуальным усилиям и затратам при наличии некоторых форм отдыха и восстановления
- низкий уровень- способность трудиться с полной отдачей в комфортных условиях учебно-тренировочного процесса.

#### самостоятельность :

- высокий уровень - творческое отношение к занятиям, умение принимать самостоятельное решение
- средний уровень – стремление к самостоятельному расширению знаний
- низкий уровень- выполнение заданий тренера без их осмысления

**Упражнения, для развития психических качеств: быстрота и точность оперативного и творческого мышления, объем оперативной памяти, способность быстро оценивать ситуацию, объем восприятия и особенности внимания, скорость дифференцированной реакции, возможность изменить решение при смене ситуации:**

#### I. Упражнения на развития оперативного и творческого мышления:

1. На поле (участке поля) - три группы игроков. Игроки, которые выполняют роль нападающих, все время атакуют или одни, либо другие ворота. После нескольких повторений упражнений группы поочередно меняются местами.
2. Два одинаковых квадрата (15 х 15 м) на 15 - 20 м один от другого. В каждом по 3 х 4 игрока, между ними по 2 - 3 "ведущих". Игра в два (одно или несколько) прикосновений в одном из квадратов. "Ведущие" атакуют эту группу игроков. Когда игрокам в квадрате становится сложно удерживать и контролировать мяч, они длинной передачей направляют его в другой квадрат и упражнение продолжается. Замена игроков в квадрате и "ведущих" - по правилам игры "Квадрат".
3. "Квадрат возле ворот". Напротив ворот за 5 - 7 м от линии штрафной площадки отмечают квадрат 12 х 12. В нем играют (3 х 2; 4 х 3; 3 х 3; 4 х 4) с неограниченным числом касания мяча (по правилам обычного "квадрата") стараясь вывести одного из партнеров на позицию, удобную для удара по воротам. Ведущие стараются перехватить мяч и помешать нанесению прицельного удара по воротам, которые защищает вратарь. Для совершенствования фланговых атак квадраты лучше всего сделать по краям поля.
4. На поле делают разметку прямоугольника 60 х 30 м, который делится на два одинаковых квадрата. Играют две команды по 5 - 6 человек. Задача каждой команды, овладев мячом, переместиться в квадрат противника и выполнить там, как можно больше передач; при потере стараться отобрать его на половине поля противника либо быстрее вернуться в свой квадрат, для организации обороны, отобрать мяч и снова перейти в атаку.
5. Игровое упражнение (6 х 6, 8 х 8) в четверо ворот (в каждой команде по двое). Голы засчитываются в любые ворота.

#### II. Упражнения на развитие оперативной памяти:

1. Два игрока по очереди передают мяч третьему. Игрок, который принял мяч, отправляет назад тому, от кого получил.  
Вариант. Два игрока, которые передают мяч «среднему», стоят на противоположных сторонах поля и поочередно меняют позицию. Игрок А для исполнения ответных передач игроком Б и В должен следить за перемещением партнеров. После выполнения ответной передачи игрок А возвращается к приему мяча от партнера.
2. Игроки А и Г, которые владеют мячами, одновременно начинают упражнения – передают мячи игроком Б и Д и бегут в точки 1 и 2. Игроки Б и Д снова передают им мяч, а сами меняются местами по диагонали. Игроки А и Г приняли мяч в положении 1 и 2, передают его игрокам В и Е, а именно перемещаются: А – в положение Г, Г – в положение А. Игроки В и Е передают мяч игрокам А (который прибежал в положение Г) и Г (который прибежал в положение А), а потом меняются местами по диагонали и т.д.
3. «Передача мяча в квадрате со сменой места игроков». Каждый размещается в соответствующем угле квадрата. Игрок А на угол 1 посылает мяч партнеру Б в угол 2 и бежит сам туда. Игрок Б направляет полученный мяч по диагонали партнеру Г в угол 4, а сам перебегает в освобожденный угол 1. Игрок Г, передал мяч партнеру В в угол, перебегает в тот же угол, игрок В направляет мяч по диагонали в угол 1, куда уже прибежал игрок Б, и перебегает в освобожденный угол 4. Игрок Б с угла 1 снова передает мяч в угол 2 партнеру А и т.д. Таким образом, игрок А после передачи мяча меняется местами только с игроком Б, а игрок Г – только с партнером В.

4. «Передача двух мячей в квадрате». Четыре игрока размещаются по углам квадрата. Передачи мяча выполняются поперек и по диагонали. Каждый игрок может послать мяч только тому, у кого в этот момент мяч отсутствует или тому, кто его передал. Критерий оценки – штрафные очки либо безошибочные передачи.

### III. Упражнения на развитие способностей быстро оценивать ситуацию по сигналам в периферии поля зрения:

1. Игрок ведет мяч, а справа и слева от него бегут двое с флажками в руках. Владеющий мячом должен направить мяч тому, кто поднимет флажок. Игрок, который принял мяч, ведет его дальше и сам наблюдает за партнерами и т.д. (Условия проведения упражнения не допускают одновременного поднимания двух флажков)

2. Три игрока стоят в форме треугольника. Один из них жонглирует мячом и одновременно следит за обоими партнерами, которые показывают ему на руках разное число пальцев в разном порядке. Жонглирующий мячом обязан вслух назвать число увиденных пальцев. После 5 - 6 попыток - смена мест.

3. Игроки (4 - 5) стоят полукругом (радиус 6 - 8 м). Напротив их в середине (по центру) стоит жонглирующий мячом и одновременно следящий за партнерами. За его спиной находится тренер, который в разном порядке показывает рукой на стоящих полукругом. Игрок "названный" тренером, должен подать условный сигнал (поднять руку, присесть или сделать ускорение в сторону). Жонглирующему мячом тут же необходимо принять мяч и повернуть его игроку, который стоит в середине, после чего упражнение продолжается. На место игрока с мячом поочередно становится каждый.

4. Вдоль всей центральной линии проводится параллельная ей линия, которая образует с центральной линией прямоугольник, шириной 1,5 - 2 м. Вначале прямоугольника стоит игрок А с мячом, а по бокам от него - игроки Б и В. По сигналу все трое бегут вперед. Игроки без мяча стараются опередить один другого. Задача владеющего мячом - вести мяч вперед, не выпуская его из прямоугольника и следить за партнерами. Как только один из партнеров достигает цели, игрок сразу посылает ему мяч. После нескольких попыток партнеры поочередно меняются местами.

5. Игроки (4 - 5) стоят полукругом. Против них в центре - владеющий мячом. Ведя мяч в направлении, противоположном от партнеров, он по сигналу тренера возвращается и оценив ситуацию, должен адресовать мяч тому из полукруга, кто подал условный сигнал (подняв руку, изменив начальное положение и т.д.).

### IV. Упражнения на развитие объема восприятий и свойства внимания:

1. На участке поля три игрока (А, Б, В), которые выполняют функции нападающих, а три функции защитников. Тренер передает мяч одному из атакующих. Задача защитников - опередить противника и вернуть мяч тренеру, который меняет свое местонахождение.

2. Игроки групп А и Б размещаются в 30 - 40 м один напротив другого (рис. 6). Игрок группы А ведя мяч "вызывает" одного из игроков группы Б, который делает ускорение вперед. Игрок группы А отдает ему мяч и бежит на свободное место в группе Б. Игроки группы Б, получив пас, быстро отрабатывают мяч, "вызывая" игрока группы, адресуют ему мяч и делают рывок на свободное место в группе А и т.д.

3. Передача 3 - 4 мячей (поочередно) с исходного положения. Игрок Е начинает упражнение. Игроки Б, Г, В, Д, А принимая мяч, направляют его партнеру, как показано на рисунке и ждут следующего мяча.

4. На участке поля 6 - 8 игроков ведут мяч в каком - либо направлении одновременно следя за тренером, который постоянно перемещается по полю. Через некоторый интервал времени тренер показывает игрокам несколько пальцев, игроки вслух называют соответствующие цифры.

5. Две группы (по 6- 8 чел.) игроков выполняют ведение мяча в любом направлении в зоне штрафной площадки, которая делится наполовину (одна группа работает на одной половине,

вторая - на второй) и одновременно следят за тренером. По сигналу тренера группы должны поменяться местами.

V. Упражнения на развитие скорости дифференцированного реагирования:

1. Игрок А, владея мячом, стоит спиной к партнерам Б и В. Между ними - владеющий функциями защитника игрок Г. По свистку партнера игрок Г быстро закрывает Б или В. По этому же свистку игрок А возвращается лицом к партнерам, быстро оценивает тактическую ситуацию и передает мяч свободному игроку. Поочередно игроки меняются местами.
2. А и Б передают один одному мяч. На линии с игроком А стоят игроки В и Г. После нескольких передач - в момент, когда мяч приближается к игроку А - игроки В и Г быстро отрываются вперед, а Б намеревается закрыть одного из них. Игрок А, оценив обстановку, направляет мяч свободному игроку, который после ведения мяча возвращает его игроку А; выполнив упражнение все возвращаются на начальные позиции.
3. Игрок А ведет мяч в любом направлении, не выпуская из поля зрения партнеров Б и В, которые намереваются освободиться от опеки защитника. В момент, когда одному из них это удастся, игрок А адресует ему мяч. Защитник игрока, которому удалось получить мяч, теперь закрывает игрока А и упражнение продолжается.
4. Передние игроки групп А и Б ведут мяч от линии штрафной площадки к центру поля. По сигналу тренера быстро возвращается и наносит удар по воротам, направляя мяч на ту половину, которую освободил вратарь. Выполнив упражнение, игроки возвращаются в свои группы, а упражнение продолжают вторые номера.
5. От середины штрафной площадки проводится линия 8 - 10 м. С одной и другой стороны от нее ставят по мячу. Ворота защищает вратарь. Задача игроков А и Б, выполняющих роль нападающих - освободиться от защитников, применяя различные приемы перемещения (финты) и пробить по одному с двух мячей. Цель защитников - не пропустить атакующих к мячам. Нападающие - лицом к воротам, защитники - спиной. Выполнив упражнение, игроки А и Б остаются выполнять функции защитников, а защитники направляются на их места в группы А и Б, после чего упражнение продолжается.

**Вопросы (итоговая аттестация).**

1. Международное спортивное движение. Олимпийские игры.
2. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.  
Показания и противопоказания к занятиям футболом.
3. Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Составление календаря игр.
4. Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).
5. Значение витаминов и минеральных солей в рационе питания и их нормы.
6. Значение питательных смесей в рационе питания спортсмена. Разновидности питательных смесей.
7. Планирование спортивного занятия.
8. Продукты повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов).
9. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.
10. Влияние физкультуры и спорта на укрепление здоровья в условиях Крайнего Севера.
11. Правила выполнения самомассажа.
12. Сведения о кровообращении, состав и значение крови.
13. Причины возникновения переломов. Виды переломов. Правила транспортировки пострадавших. Использование подручных материалов при наложении шин при переломе.
14. Понятие об утомлении. Признаки утомления.
15. Права и обязанности секундометриста.
16. Права и обязанности первого судьи соревнований.
17. Виды нарушения правил игры
18. Средства специальной физической подготовки.  
Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).
19. Понятие о переутомлении. Признаки переутомления. Меры предупреждения переутомления.
20. Опекa соперника. Зонная опека и комбинированная опека.
21. Врачебный контроль при занятиях футболом. Врачебный контроль при подготовке к соревнованиям.
22. Средства общего воздействия: сауна, ванны и их воздействие на организм.
23. Восстановительные мероприятия.

## Диагностическая карта

[illegible]



## Учебный план

№ п/ п	Наименование темы																		
		стартовый		базовый														продвинутый	
		1г.об.		1г.об.		2г.об.		3г.об.		4г.об.		5г.об.		6г.об.		7г.об.		1г.о.	
		8-10 лет		9-11 лет		10-12 лет		11-13 лет		12-14 лет		13-15 лет		14-16 лет		15-17 лет		16-18 лет	
		Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
2	История развития мини-футбола.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Развитие мини-футбола в России и за рубежом.	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	История развития мини-футбола в Мурманской области.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5	Физическая культура и спорт в России.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	-	-	2	-
6.	Цели, задачи и планирование физической подготовки футболистов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
7	Характеристика уровня современного мини-футбола и тенденции его развития.			-	-											2	-	2	-
8	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9	Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья.	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-
10	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-
11	Физиологические основы спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-

12	Место занятий, оборудование, инвентарь.	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13	Профилактика спортивного травматизма.	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	-	-	-
14	Врачебный контроль и самоконтроль.	-	-	4	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	*Общая физическая подготовка.	8	24	4	28	2	30	2	30	2	32	2	30	2	28	2	28	2	28
16	*Специальная физическая подготовка.	6	28	2	30	2	30	2	32	2	34	2	32	2	32	2	32	2	34
17	*Техническая подготовка.	8	40	2	38	2	40	2	46	2	44	2	44	2	44	2	44	2	44
18	Тактическая подготовка.	4	22	4	26	2	26	4	20	4	20	4	20	4	22	4	24	4	22
19	Структура тренировочного занятия.	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20	Морально-волевая и психологическая подготовка.	-	-	2	-	2	-	2	-	4	-	3	-	-	-	-	-	-	-
21	Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.	8	50	6	40	4	42	2	40	6	44	4	48	2	48	2	54	2	58
22	Правила игры в мини-футбол.	-	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-
23	Судейская практика.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	6	-	10	-	6
24	Сдача контрольных нормативов.	-	4	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	-
25	Восстановительные мероприятия**.	-	-	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-
26	Заключительное занятие.	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-	2	-
27	Промежуточная (итоговая ) аттестация.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2	2
		<b>44</b>	<b>172</b>	<b>46</b>	<b>170</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>36</b>	<b>180</b>	<b>34</b>	<b>182</b>	<b>32</b>	<b>184</b>	<b>30</b>	<b>186</b>	<b>26</b>	<b>190</b>	<b>22</b>	<b>194</b>
	<b>Всего</b>	<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>		<b>216</b>	

\* В начале каждого занятия 15 минут отводится на разминку, которая включает в себя комплекс общих физических и специальных физических упражнений, направленных на развитие быстроты передвижения, скоростных и силовых качеств, выносливости; остальное учебное время направлено на отработку технических приемов игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется:

- в форме 10 – 15-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий;
  - как самостоятельное теоретическое занятие;
  - в процессе проведения практических занятий.
- \*\* Восстановительные мероприятия (продвинутый уровень) вынесены за рамки учебно-тематического плана.**

---

В период активного отдыха (летом) для поддержания спортивной формы учащиеся самостоятельно по заданиям педагога выполняют комплекс физических упражнений (Приложение 17)

**Индивидуальный план на летний период\* по программе «Мини-футбол»  
(4 часа в неделю)**

Содержание	И Ю Н Ъ												ИЮЛЬ														
	всего	В мес	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	В мес
ОФП	59	18																									21
Ходьба, разновид.ходьбы			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, разновид.бега			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки, разновидности			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие ФК:																											
- силы									+							+							+				
-быстроты и ловкости			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- скоростно-силовых			+								+							+							+		
-выносливости				+								+							+							+	
Спортивные, подвижные игры										+							+							+			
СФП	19	6																									7
Бег 30 м с ведением мяча			+	+		+	+					+	+		+	+			+	+			+	+		+	+
Удар по мячу ногой на дальность			+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+			+	+	+		+	+	+		+	+	+
Жонглирование мячом (кол-во ударов)			+	+						+					+					+				+			
Удар по мячу ногой на точность попадания			+	+				+	+	+	+				+	+	+	+						+	+	+	+
Ведения мяча с обводкой стоек и удар по воротам(с)			+	+	+	+	+					+	+	+						+	+	+	+				
Бросок мяча рукой на дальность (м)			+	+		+			+		+			+		+		+		+		+		+		+	
Всего занятий (час)	78	24																									28
Всего тренировок	39	12																									14

\*Индивидуальный план составляется в соответствии с возрастом учащегося и уровнем подготовки.

Содержание	АВГУСТ												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	В мес
<b>ОФП</b>													<b>20</b>
Ходьба, разнovid. ходьбы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Бег, разнovid. бега	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Прыжки, разнovidности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Развитие ФК:													
- силы							+						
-быстроты и ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- скоростно-силовых	+								+				
-выносливости		+								+			
Спортивные, подвижные игры								+					
<b>СФП</b>													<b>6</b>
Бег 30 м с ведением мяча	+	+		+	+					+	+		+
Удар по мячу ногой на дальность	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
Жонглирование мячом (кол-во ударов)	+	+						+					
Удар по мячу ногой на точность попадания	+	+				+	+	+	+				+
Ведения мяча с обводкой стоек и удар по воротам(с)	+	+	+	+	+					+	+	+	
Бросок мяча рукой на дальность (м)	+	+		+			+		+			+	
Всего занятий (час)													<b>26</b>
Всего тренировок													<b>13</b>

**Календарный учебный график на 2018-2019 учебный год  
Объединение «Мини-футбол» группа 2 года обучения (базовый уровень)**

Педагог: Попинако Н.В.

Количество учебных недель: 36

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): 04.11.2018, 01-08.01 2019, 23.02.2019, 08.03.2019, 01.05.2019, 09.05.2019.

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с 27 октября 2018 по 04 ноября 2018;
- зимние каникулы – с 26 декабря 2018 года по 9 января 2019 года;
- весенние каникулы – с 23 марта 2019 по 1 апреля 2019;
- летние каникулы – с 1 июня по 31 августа 2019 года.

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	01.2018	11.00-12.30	Инструктаж,  Беседа.  Практическое занятие	1   1	Вводное занятие.  Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Правила поведения, техника безопасности в зале на занятиях.  Форма одежды, гигиенические требования.  Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
2	Сентябрь	03.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

						общей выносливости. Оработка техники ударов по воротам в движении в парах. Двухсторонняя игра.		
3	Сентябрь	05.2018	17.00-18.30	Теоретическое занятие. Практическое занятие	1  1	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья. Способы и приемы страховки. Правила игры в футбол.  ОРУ. Беговые упражнения. Оработка приемов передачи мяча. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение, опрос
4	Сентябрь	08.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Развитие ловкости, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. Оработка приемов остановки мяча. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
5	Сентябрь	10.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие ловкости. Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Диагностика приема нормативов
6	Сентябрь	12.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

						10*10м.Развитие скоростной выносливости. Двухсторонняя игра.		Наблюдение
7	Сентябрь	15.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Отработка приемов остановки мяча. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
8	Сентябрь	17.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Развитие гибкости. Удары внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнений
9	Сентябрь	19.2018	17.00-18.30	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Старты из различных положений. Комплексное развитие физических качеств. Двухсторонняя игра. Современный футбол и пути его дальнейшего развития.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Опрос.
10	Сентябрь	22.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Обучение технике ударов по мячу ногой прямым подъемом, внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение



11	Октябрь	01.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
12	Октябрь	03.2018	17.00-18.30	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Развитие ловкости, акробатические упражнения, прыжки, упражнения в равновесии. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Обсуждение
13	Октябрь	06.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. Режим дня для спортсмена во время соревнований. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Зачет по теме
14	Октябрь	08.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
15	Октябрь	10.2018	17.00-18.30	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Сдача технических нормативов (входная диагностика)

16	Октябрь	13.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
17	Октябрь	15.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мяча бедром, грудью. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнений
18	Октябрь	17.2018	17.00-18.30	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Прием (остановка) мяча внутренней и внешней стороной стопы. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнений
19	Октябрь	20.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
20	Октябрь	22.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Легкоатлетические упражнения. Комплексное развитие физических качеств. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение

21	Октябрь	24.2018	17.00-18.30	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	ОРУ. Акробатические упражнения. Комплексное развитие физических качеств. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
22	Октябрь	27.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Отработка техники ударов по воротам в движении в парах. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
23	Октябрь	29.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
24	Октябрь	31.2018	17.00-18.30	Теоретическое занятие, практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
25	Ноябрь	03.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Ведение мяча	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
26	Ноябрь	05.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

27	Ноябрь	07.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
28	Ноябрь	10.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнений
29	Ноябрь	12.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнений
30	Ноябрь	14.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
31	Ноябрь	17.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение остановки мяча бедром. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

32	Ноябрь	19.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
33	Ноябрь	21.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение остановки мяча бедром. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
34	Ноябрь	24.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП. Выполнение обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
35	Ноябрь	26.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Ведение мяча	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
36	Ноябрь	28.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике передачи мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнений

37	Декабрь	01.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
38	Декабрь	03.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Отработка техники ударов по воротам в движении в парах. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
39	Декабрь	05.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
40	Декабрь	08.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
41	Декабрь	10.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Отработка техники ударов по воротам в движении в парах. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнений

42	Декабрь	12.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Прием контрольных нормативов. Диагностика физической и технической подготовки.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Анализ результатов
43	Декабрь	15.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам Прием –передача мяча. Развитие силы. ОФП. Простейшие способы контроля за физической нагрузкой и объективные данные самоконтроля.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Контроль техники выполнения упражнения.
44	Декабрь	17.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	СФП. Игра головой, остановка мяча. Удары по воротам после обводки стоек. Игровые упражнения	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
45	Декабрь	19.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
46	Декабрь	22.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам Прием –передача мяча. Развитие силы. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
47	Декабрь	24.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола СФП	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

48	Декабрь	26.2018	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
49	Декабрь	29.2018	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Ведение мяча с изменением направления.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
50	Январь	09.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
51	Январь	12.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	СФП. Остановка мяча бедром, грудью, внешней стороной стопы. Удары по воротам прямым подъемом, внутренней стороной стопы.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
52	Январь	14.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
53	Январь	16.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Ведение мяча	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
54	Январь	19.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	СФП. Остановка мяча бедром, грудью, внешней	Большой спортивный зал, 2-й этаж	



						стороной стопы. Удары по воротам прямым подъемом, внутренней стороной стопы		
55	Январь	21.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Отработка техники ударов по воротам в движении в парах. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
56	Январь	23.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини- футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
57	Январь	26.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мячей. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
58	Январь	28.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. ОФП. Акробатические упражнения. Двухсторонняя игра.		
59	Январь	30.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. Отработка техники ударов по воротам в движении в парах. СФП. Двухсторонняя игра.		
60	Февраль	02.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Упражнения на развитие гибкости.		

						Передача мяча в движении. Двухсторонняя игра. ОФП.		
61	Февраль	04.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике ударов по мячу ногой прямым подъемом, внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение
62	Февраль	06.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	СФП. Ускорения 5*15м. Игра головой, остановка мяча. Удары по воротам после обводки стоек. Игровые упражнения	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
63	Февраль	09.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча, обводка стоек, удары по воротам Прием –передача мяча. Развитие силы. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
64	Февраль	11.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	СФП. Челночный бег 5*10м. Старты из различных положений. Удары по воротам.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
65	Февраль	13.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	СФП. Прыжковые упражнения. Развитие скоростно-силовой выносливости. Удары по воротам.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
66	Февраль	16.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	СФП. Обучение технике ударов по мячу ногой прямым подъемом, внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

67	Февраль	18.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОФП. Виды нарушения правил игры -6 метровый удар (пенальти). Вбрасывание мяча.  Отбор мяча. Обучение ударам по мячу. Подвижные игры с элементами мини-футбола.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
68	Февраль	20.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Различные способы перемещения. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
69	Февраль	25.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча с изменением направления движения. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
70	Февраль	27.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	ОФП. Удары по воротам. Оказания первой доврачебной помощи при открытых повреждениях кожи (раны), навыки выполнения приема самомассажа «поглаживание». Двусторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Опрос, обсуждение.
71	Март	02.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	ОРУ. Беговые упражнения. Челночный бег	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

						10*10м.Развитие скоростной выносливости. Двухсторонняя игра.		
72	Март	04.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	СФП. Беговые упражнения. Челночный бег 5*10м.Развитие скоростной выносливости. Удары по воротам в движении. Двухсторонняя игра.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
73	Март	06.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Прием (остановка) мяча подъемом стопы, бедром. Обучение технике ударов по мячу ногой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
74	Март	09.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	СФП. Челночный бег 5*10м. Старты из различных положений. Удары по воротам.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
75	Март	11.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Обучение технике ударов по мячу ногой прямым подъемом, внешней стороной стопы. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
76	Март	13.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Совершенствование навыков остановки мяча. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	

77	Март	16.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	ОФП. Ведение мяча с изменением направления движения. Тактическая подготовка. Совершенствование навыков остановки мяча грудью, бедром.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
78	Март	18.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	СФП. Прыжковые упражнения. Прием (остановка) мяча подъемом стопы, бедром. Обучение технике ударов по мячу ногой.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
79	Март	20.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Ведение мяча. Обучение технике ударов по мячу головой. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП. СФП.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
80	Март	23.2019	11.00-12.30	Практическое занятие	2	ОФП. Взаимодействия в парах. Тактическая подготовка. Игра головой.	Большой спортивный зал, 2-й этаж	
81	Март	25.2019	17.00-18.30	Практическое занятие	2	Остановка мяча прямым подъемом, внешней стороной стопы, бедром, грудью. Подвижные игры с элементами мини-футбола. ОФП	Большой спортивный зал, 2-й этаж	Наблюдение