МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 167" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ШКОЛА № 167" ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
Дата: 2026.09.01 16:01:28 +04'00'

Программа рассмотрена на заседании МО учит. нач. кл.	Проверено:	Утверждаю:
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.	Зам. директора по УВР	Директор А. А. Логинова
Председатель МО уч. нач. кл.	А. П. Прибыткина	«28» августа 2026 г.
О. М. Базитова	«28» августа 2026 г.	Приказ № 273/1-од от 28.08.2026 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год
Количество часов: **54**
Количество часов: 2 часа в неделю
Возраст обучающихся: 7- 10 лет

Составитель:
Учитель физической культуры
Явный Тимофей Игоревич

2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «Футбол» разработана в соответствии:

- с требованиями Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (2012);

- Федеральным законом «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.);

- Базисным учебным планом общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.);

- Стратегией развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 189 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях"

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва
"Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

- Положением о дополнительном образовании МАОУ ««Школа-интерната № 53».

- Разработана на основе работ А.Власова «Мини-футбол в школу!», С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки».

Программа занятий предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов и участие в спортивных соревнованиях.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Программа «Футбол» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся по средствам игры в футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Задачи:

1. **обучающие:**

- выявление способностей и одарѐнности занимающихся;

- изучение теоретических сведений о мини-футболе;

- ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.

2. **развивающие:**

- развитие психофизических качеств обучающихся;

- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом.

3. воспитательные:

- воспитание волевых и моральных качеств;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

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

Особенности программы:

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий;
3. Уделять внимание психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.

Возрастная категория: программа рассчитана на детей 7-10 лет имеющих основную и подготовительную группу здоровья.

Сроки реализации программы: на освоение программы отводится 54 часа (2 часа в неделю). Продолжительность реализации программы – 1 год.

Ожидаемые результаты: учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года. Основной показатель секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Критериями оценки работы учащихся являются качество и скорость овладения технико-тактическими элементами игры в футбол, уровень развития физических способностей, желание и уровень мотивации к тренировочным занятиям, дисциплина и поведение на тренировках, а также умение применять приобретенные умения и навыки в соревновательных условиях.

Формы и методы организации учебной деятельности:

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание. *Наглядные методы*: применяются главным

образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учѐтом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

Футбол – один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включен в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по футболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, округа, матчевые встречи). При этом немаловажно, что футбол – один из самых популярных видов спорта в нашей стране.

В данной программе основой подготовки занимающихся в секции является не только технико-тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

В младшей группе решаются определѐнные задачи: укрепление здоровья и закаливание организма; привитие интереса к систематическим занятиям футболом; обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; овладение техническими приѐмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами

футбола; участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Рекомендуется давать занимающимся задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приѐмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манѐвренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определѐнных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований, использовать футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимый футболисту, - его техническая, тактическая, физическая и волевая подготовка.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идѐт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствовани еѐ.

Личностные, метапредметные и предметныерезультаты

Личностные результаты:

- знание истории воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учѐбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности еѐ решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своѐ мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укрепления и сохранении индивидуального здоровья;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой (футболом) с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лѐгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приѐмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счѐт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание программы

I. Теоретическая подготовка

1. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.

Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в российской системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по мини-футболу. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. Российская Ассоциация мини-футбола. Лучшие команды России, тренеры, игроки.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий мини-футболом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения спортивных результатов.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, ванна, купание). Гигиена сна.

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

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

4. Врачебный контроль и самоконтроль

Врачебный контроль и самоконтроль в занятиях мини-футболом и футболом. Значение и содержание самоконтроля. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

5. Психологическая подготовка

Понятие о психологической подготовке футболиста и мини-футболиста. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства мини-футболистов и футболистов.

6. Правила игры в мини-футбол

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

7. Установка перед играми и разбор проведенных игр

Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команд.

Сведения о сопернике: тактика игры команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в процессе соревнований.

Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Использование 10-минутного перерыва и 1-минутного тайм-аута для отдыха и исправления допущенных ошибок в игре команды.

Разбор прошедшей игры. Анализ игры всей команды, отдельных звеньев и игроков. Положительные и отрицательные моменты в ходе игры команды, звеньев и отдельных игроков, связанных с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

II. Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведение и приведение, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

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

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на двух и одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером.

Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

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

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста). 6-ти минутный и 12-минутный бег.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, пионербол.

III. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. Из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30, 60 м. Без мяча и с мячом. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении 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 и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к

другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.д.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. Челночный бег: 2х10 м.,3х10 м., 4х5м., 4х10м., 2х15 м. и т.д. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно - спиной и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и изменением направления). То же, но с ведением мяча.

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

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на5-15 м.) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м. с последующей ловлей или отбивание мяча. Упражнение в ловле мячей, пробитых по воротам, упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам; эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», прыжковая эстафета и т.д.

Выбрасывание футбольного и мини-футбольного мяча, 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 партнера плечом. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных суставов; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте); в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и мини-футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Поскольку силовые возможности детей невелики, воспитание силы следует осуществлять весьма осторожно, используя в основном кратковременные силовые напряжения, в большинстве случаев

динамического характера. Применяются главным образом упражнения с отягощением небольшим весом, выполняемые с большой скоростью. Основное внимание должно быть сосредоточено на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата и особенно мышц, которые в процессе естественного роста развиты слабо (мышцы живота, косые мышцы туловища, отводящие мышцы верхних конечностей, мышцы задней поверхности бедра).

Упражнения для развития общей и специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом, с последующей обводкой нескольких стоек, с ударом по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервала отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двухсторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная непрерывная, в течение 5-12 минут, ловля и отбивание мяча, ловля с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега, толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону, через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, плечами, грудью; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводом стоек обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с длинной скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов и мини-футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

В связи с тем, что мальчишки 7-10 лет имеют относительно низкие функциональные возможности, недостаточный уровень развития наиболее важных для игровой деятельности психомоторных функций, необходим индивидуальный подход к занимающимся. Начальное обучение юных

футболистов 7-10 лет технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным мини-футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать на одном занятии более двух-трех технических приемов.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу и мини-футболу.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 7-10 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке.

Воспитание ловкости и гибкости создает основу для успешного овладения сложными по координации движениями. Рекомендуется применять 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.

IV. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с 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.

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

Выполнение ударов после остановки, рывков, падения, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча — на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Остановка с поворотом до 180° - внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью - летящего мяча. Остановка мяча подъемом. Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. Остановка мяча головой.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбирание мяча. Отбирание мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку. Ввод мяча с аута и от ворот из различных исходных положений.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и с разбега. Отбивание мяча ногой на месте и в выпаде. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Отбивание ладонями и пальцами 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 на дальность. Выбивание мяча с пола и с рук на точность и дальность.

V. Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле и мини-футбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать

соответствующим образом на действия партнеров и соперников. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

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

Выполнение простейших комбинаций при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, введение мяча с аута.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку 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 отбирание мяча изученным способом.

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

Командные действия. Умение выполнять основные обязательные действия 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 противником флангом и через центр.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, ввод мяча от ворот в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

VI. Учебные и тренировочные игры

Совершенствование технико-тактического мастерства в играх с командами, значительно отличающимися по характеру, стилю и способу ведения игры.

Проигрывание плана игры с будущими соперниками.

VII. Контрольные нормативы

По общей физической подготовке:

1. Бег 30 м.
2. Бег 60 м.
3. Бег1500м.
4. Прыжок в длину с места.
5. Челночный бег 3х10 м.
6. Наклон вперед из положения сидя.
7. Подтягивание на высокой перекладине.

Бег на 30, 60, 1500 м., челночный бег 3х10 м и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лѐгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

По специальной физической подготовке:

Бег 30 метров с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

Жонглирование мячом. Выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром, головой. Удары выполняются в любой последовательности, без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11 *(17)* метров. Футболисты посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 метрах за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полѐта 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.

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

Контрольные упражнения по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст
		7-10 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 6,2
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,6
Координационные	Челночный бег3х10 м, сек	8,7 - 9,8
Скоростно-силовые	Прыжок в длину места, см	150 - 215
Выносливость	Бег 1500м,мин/сек	8,40 – 9,15
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6 - 12
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	5 - 14

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст
		7-10 лет
1.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4
2.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50
		1 год
5.	Жонглирование мячом	10-12
6.	Удар по воротам на точность	2-3
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10

Учебно-тематическое планирование

№ п/п.	Разделы подготовки	**Возраст занимающихся**
		7-10 лет
	Нагрузка	**2 часа**
	Период	1 год
I.	**Теоретическая подготовка**	**10**
1.	Развитие футбола и мини-футбол в России и за рубежом.	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	2
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	1
5.	Психологическая подготовка.	2
6.	Правила игры в мини-футбол.	1
7.	Установка перед играми и разбор проведенных игр.	2
II.	**Общая физическая подготовка**	**10**
III.	**Специальная физическая подготовка**	**10**
IV.	**Техническая подготовка**	**10**
V.	**Тактическая подготовка**	**8**
VI.	**Учебные и тренировочные игры**	**2**
VII.	**Контрольные нормативы**	**2**
VIII.	**Судейская практика**	**-**
IX.	**Участие в соревнованиях**	**2**
	Общее количество часов:	**54**

Материально-техническое обеспечение

Для занятий мини-футболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал и игровая площадка со стандартными размерами для проведения занятий и соревнований по мини-футболу.
2. Ворота футбольные с сетками 2 штуки
3. Мячи футбольные 10 шт.
4. Гимнастическая стенка 6-8 пролетов
4. Гимнастические скамейки 3-4 шт.
5. Гимнастические маты 4 шт.
6. Скакалки15 шт.
7. Мячи набивные (масса 1 кг) 15 шт.
8. Стойки (фишки) для обводки 25 шт.
9. Манишки 20 шт.
10. Насос ручной со штуцером 2 шт.
11. Сетка для мячей 1 шт.
12. Лесенка координационная 1 шт.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

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

Список рекомендуемой литературы для педагога

1. Болонов Г.П. «Физкультура в начальной школе» - М. – 2005.
2. Варюшин В.А. «Тренировка юных футболистов», М. – 2007.
3. Колодницкий Г.А. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол: пособие для учителей и методистов. –М. – 2011.
4. Кук М.Р. «101 упражнение для юных футболистов. Возраст 7-11 лет», М. – 2003.
5. Ланда Б.Х.Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся – М. - 2006.
6. Мукиан М.А., Дьюрст Д.Н. «Всѐ о тренировке юного футболиста » М. – 2008.
7. Муравьев В.А. «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М. - 2004.
8. Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2013.
9. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. - М. 1986
10. Степанова О.А. «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» - М. – 2004.
11. Тюленьков С.Ю., А.А.Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М. – 2000.
12. Футбол». Настольная книга детского тренера.1-2 этап (8-12 лет) А.В. Кузнецов М. - 2010.