

МАОУ
«Гимназия №2»

Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Мини-футбол»



ВЕЛИКИЙ НОВГОРОД,
2022 год

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 2»

Принято педагогическим
советом
МАОУ «Гимназия № 2»
Протокол № 12 от 07.07.2022



Утверждено
Директор МАОУ «Гимназия № 2»
С.П. Токарева
Приказ от « 7 » июля 2022 года № 94д

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мини-футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: стартовый

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Забавина Надежда Владимировна,
педагог дополнительного образования

Великий Новгород
2022 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **стартового уровня «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность.**

Программа оформлена в соответствии составлена (разработана) в соответствии с Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" и реализуется в муниципальном автономном общеобразовательном учреждении «Гимназия № 2» (далее – Гимназия).

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена тем, что в настоящее время футбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям футболом позволило России добиться успехов на международной арене. Спортивные игры, в том числе футбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата. Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия футболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите.

Актуальность данной программы в настоящее время обусловлена тем, что с каждым годом растет количество занимающихся футболом, растет потребность в новых игроках, соревнования проводят круглый год (в холодное время года - в спортивных залах, летом - уличный футбол. Занятия футболом оказывают существенное влияние на образ жизни школьников, на формирование их ценностных ориентаций, установок, убеждений, культурного облика.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она модифицированная - адаптирована к условиям образовательного процесса Гимназии. Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп по мини-футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для работы на 34 часа и направлена на более качественный уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

Цель программы - всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры учащихся. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в мини-футболе, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Достижение цели обеспечивается решением основных задач, направленных на:

- закаливание детей;
- содействие гармоничному развитию личности;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- обучение двигательным навыкам и умениям;
- приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
- развитие двигательных умений и навыков;
- умение выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
- играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
- повысить результативность участия в соревнованиях различного уровня.

Возраст обучающихся: 7 – 11 лет (1-4 класс), не имеющие отклонения в состоянии здоровья.

Срок реализации программы: 1 год обучения, 34 часа, 1 час в неделю.

Формы и режим занятий. Содержание программы ориентировано на добровольные группы.

Наполняемость учебных групп выдержана в пределах требований СанПиН.

В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по следующим причинам:

- учащиеся могут быть отчислены при условии систематического непосещения учебных занятий;
- смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях.

В объединение зачисляются все учащиеся, у которых есть желание заниматься, независимо от наличия способностей, однако, начало занятий должно обязательно санкционироваться врачом. При этом должно учитываться физическое и психическое состояние, функциональные возможности организма ребенка.

Ведущей формой организации обучения является - групповая. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуальный процесс обучения и применение дифференцированного подхода к учащимся, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении учебного материала может быть различной.

Продолжительность и режим занятий: 1 час в неделю.

Ожидаемые результаты:

- Учащиеся овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
- Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
- Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
- Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
- Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
- Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Способами определения результативности реализация данной программы является организация и проведение диагностики уровня физической подготовленности, сформированности знаний и умений. Диагностика проводится три раза в год. Стартовая (сентябрь), промежуточная (декабрь), итоговая (май) в виде зачётных занятий по теории и практике.

Формой подведения итогов реализации данной программы являются:

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- мониторинг результатов обучения по программе;
- участие в соревнованиях по футболу.

Учебный план

№ пп/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	8	1	7	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
2.	Специальная физическая подготовка	8	0.5	7,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
3.	Техническая подготовка	8	0.5	7,5	Устный опрос, наблюдение,

					сдача тестовых нормативов
4.	Тактическая подготовка	2	0.5	1,5	Устный опрос, наблюдение, сдача тестовых нормативов
5.	Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры	4	0.5	3,5	Соревнование
6.	Инструкторская и судейская подготовка	2	0	2	
7.	Контрольные испытания	2	0	2	Наблюдение, сдача тестовых нормативов
	Итого часов	34	3	31	

Содержание учебного плана

Тема 1. Общая Физическая подготовка (8 часов)

Теория (1 час): Утренняя гигиеническая гимнастика, общеразвивающие упражнения.

Практика (7 часов): Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Общеразвивающие упражнения без предметов.

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

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

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя,

сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг). Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед). Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; 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, а также на 400, 500, 1500 м. Кроссы от 1000 до 2000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места. Метания.

Тема 2. Специальная физическая подготовка. (8 часов)

Теория (0,5 часа): Развитие физических качеств.

Практика (7,5 часа): Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра). Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками. Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость).

Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, в верх- в перед, в верх- назад, в верх- в право, в верх- в лево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега — выпадом, прыжком и переступанием.

Тема 3. Техническая подготовка. (8 часов)

Теория (0,5 часа): Техника передвижения, повороты во время бега

Практика (7,5 часа): Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и серединой, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по неподвижному и катящемуся мячу носком. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывков. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы и внутренней частью подъема. Удары на точность: в ноги партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: партнеру, в ворота, в цель, на ход двигающемуся партнеру. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего навстречу мяча — на месте и в движении. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частями подъема правой и левой ногой и поочередно: по прямой, меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения. Ложные движения (финты). После замедления бега или неожиданной остановки — рывок с мячом в другом направлении или внезапная передача мяча назад (откатывая подошвой) партнеру. Ложный замах ногой для удара по мячу. Ложное движение туловища в одну сторону

— рывок с мячом в другую сторону. Имитируя удар по мячу, перенести в последний момент ногу через мяч, наклонить туловище в одну сторону и сделать рывок с мячом в другую. Отбор мяча, перехват мяча. Отбор мяча у соперника, находящегося на месте и в движении, применяя выбивание мяча, толчки. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места — из положения шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги и на ход партнеру.

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 разбега). Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и разбега). Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тема 4. Тактическая подготовка (2 часа)

Теория (0,5 часа): Индивидуальные действия с мячом, тактика защиты

Практика (1,5 часа): Тактика игры. Тактические действия полевых игроков. Обучение занимающихся правильному расположению на футбольном поле и умению выполнять основные тактические действия в нападении и защите.

В нападении: передача мяча открывшемуся партнеру; выбор места для получения мяча; взаимодействие с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками; выбор места вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры» для завершения атаки ударом по воротам. Простейшие комбинации (по одной) при начале игры, при подаче углового, при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при свободном и штрафном ударах. В защите: зонный метод обороны. Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом, выбиванием, толчком плеча. Тактика вратаря. Выбор исходной позиции в воротах в зависимости от места и угла удара. Розыгрыш свободного удара от своих ворот. Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру. Позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема 5. Интегральная подготовка, в т.ч. контрольные игры (4 часа)

Теория (0,5 часа): Координация движений с переходом к техники.

Практика (3,5 часа): Чередование различных упражнений на быстроту (между собой). Чередование упражнений на развитие скоростно-силовых способностей.

Чередование упражнений на развитие скоростных и скоростно-силовых способностей (в различных сочетаниях).

Чередование упражнений для развития скоростно-силовых способностей с различными способами перемещений.

Перемещения изученными способами (бегом, приставными шагами) на максимальной скорости.

Сочетание (чередование) бега с передвижением приставными шагами вперед лицом, боком (правым, левым) вперед.

Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовых с передачами мяча. Метание набивного мяча из-за головы двумя руками, одной рукой.

Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Перемещения вперед лицом - правым (левым) боком вперед. Перемещения – остановки. Перемещения – передача мяча. Перемещения с падениями. Штрафной удар по мячу на амортизаторах – передача.

Чередование индивидуальных, групповых и командных тактических действий (на основе программы) в нападении, в защите, в защите-нападении. Выбор способа отбора мяча через подкат – вторая передача в зону соперника. Чередование взаимодействий игроков передней линии при первой и второй передаче с взаимодействиями игроков защиты.

Многократное выполнение изученных технических приемов подряд. Передачи мяча различными приёмами (над собой, у стены, с партнерами).

Многократное выполнение изученных тактических действий: индивидуальных, групповых и командных в нападении и защите.

Подготовительные игры: «Мяч в воздухе», «Мяч капитану», «Эстафета у стены».

Учебные игры. Игра по правилам мини-футбола Игра в футбол с некоторыми отступлениями от правил игры (при приеме и передачи мяча фиксируются только грубые ошибки).

Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике. Например, передача мяча без обработки или обработка в одно касание.

Тема 6. Инструкторская и судейская подготовка. (2 часа)

Практика (2 часа): Соревнования по футболу.

Тема 7. Контрольные испытания. (2 часа)

Практика (2 часа): Соревнования по футболу проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий.

Методическое обеспечение программы

1. Обеспечение программы методическими видами продукции:

- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в футболе».
- Видеозаписи игр мини-футбола и футбола
- С.Н. Андреев «Футбол- твоя игра» М; Просвещение 2017
- А.П. Лаптев, А.А. Сучилин « Юный футболист. Учебное пособие для тренеров. М; ФиС 2018
- Ю.Д. Железняк, Ю.М.Портнов «Спортивные игры. Техника, тактика, обучение. М; Академия

2. Материально- техническое оснащение программы:

- Помещение спортзала (футбольная площадка);
- Футбольные мячи – 20 шт;
- Футбольные ворота – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;

- Стойки – 6 шт;

Рекомендации по проведению практических занятий:

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания истории возникновения футбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий футболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в футбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Список литературы для педагога

1. Погодаев. Г.И. Настольная книга учителя Физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2000 г.
2. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. М.: Просвещение, 1996 г.
3. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. М.: Просвещение, 1987 г.
4. Футбол Правила соревнований М.: «ФиС», 2002г.
5. Цирик. Б.Я., Лукашин. Ю.С. «Азбука спорта» - «Футбол», ФиС, 1988 г.
6. Швыков. И.А. Футбол поурочная программа для учебно-тренировочных групп, «Терра-Спорт». 2003 г.
7. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров . Под общей редакцией А.П.Лаптева, А.А.Сучилина. М.1983

Список литературы для учащихся

1. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев 2008 год «Мини-футбол в школе».

2. В.Л.Мутко., С.Н.Андреев, 2008 год «Мини-футбол игра для всех».
3. С.Н.Андреев 1978 год 111 с.с ил Мини-футбол
4. А.А.Сучилин, 1978 год .Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт.
5. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров . Под общей редакцией А.П.Лаптеева, А.А.Сучилина. М.1983

Календарный учебный график

№ темы п/п	Тема	Всего часов	Дата	Форма проведения занятия	Место проведения	Формы контроля
1.	Вводное занятие Инструктаж по технике безопасности и пожарной безопасности. Правила поведения во время занятий. Кросс500м. Беговые упражнения. Учебная игра	1	сентябрь	Беседа, учебное занятие.	Спортивный зал Школьная площадка	Устный опрос
2.	Упражнения для рук. Подвижные игры. Беговые упражнения.	1	сентябрь	Практическое.	Школьная площадка	наблюдени е
3.	Упражнения для мышц ног и быстроты. Беговые упражнения. Ведение мяча.	1	сентябрь	Практическое.	Школьная площадка	наблюдени е
4.	Упражнения с предметами. Финты.	1	сентябрь	Практическое.	Школьная площадка	Устный опрос
5.	Подвижные игры.	1	октябрь	Практическое.	Школьная площадка	наблюдени е
6.	Упражнения с предметами. Упражнения для развития выносливости.	1	октябрь	Практическое.	Школьная площадка	наблюдени е
7.	Упражнения с предметами	1	октябрь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдени е
8.	Упражнения для мышц ног. Беговые упражнения.	1	октябрь	Практическое.	Спортивный зал	тест
9.	Упражнения в парах. Отбор	1	ноябрь	Практическое.	Спортивный зал	Устный опрос

	мяча.					
10.	Упражнения для вратаря. Выбивание мяча ногами.	1	ноябрь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
11.	Упражнения двигаться без мяча.	1	ноябрь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
12.	Учебная игра	1	ноябрь	Практическое.	Спортивный зал	опрос
13.	Учебная игра	1	декабрь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
14.	Упражнения для развития гибкости.	1	декабрь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
15.	Инструкторская и судейская подготовка.	1	декабрь	Беседа, показ слайдов.	Спортивный зал	тест
16.	Тактическая подготовка.	1	декабрь	Беседа, рассказ.	Спортивный зал	Устный опрос
17.	Упражнения для рук. Подвижные игры.	1	январь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
18.	Упражнения для мышц ног. Беговые упражнения.	1	январь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
19.	Упражнения в парах	1	январь	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
20.	Упражнение с отягощением	1	февраль	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
21.	Подвижные игры.	1	февраль	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
22.	Упражнения в парах	1	февраль	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
23.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	февраль	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
24.	Учебная игра	1	март	Практическое.	Спортивный зал	опрос
25.	Учебная игра	1	март	Практическое.	Спортивный зал	опрос
26.	Упражнения для развития ловкости.	1	март	Практическое.	Спортивный зал	тест
27.	Учебная игра	1	март	Практическое.	Спортивный зал	соревнование
28.	Тактическая подготовка.	1	апрель	Беседа, рассказ.	Спортивный зал	соревнование
29.	Учебная игра	1	апрель	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
30.	Упражнения для развития выносливости.	1	апрель	Практическое.	Спортивный зал	наблюдение
31.	Учебная игра	1	апрель	Практическое.	Школьная	наблюдение

					площадка	е
32.	Упражнения для развития выносливости. Теоретические сведения.	1	май	Беседа, учебное занятие.	Школьная площадка	наблюдение
33.	Учебная игра	1	май	Практическое.	Школьная площадка	тест
34.	Учебная игра	1	май	Практическое.	Школьная площадка	тест
	Итого:	34				

Приложения

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
	7-8	9-11
Бег 30 м (с)	5,6	5,3
Бег 300 м (с)	72	61
6 – минутный бег (м.)	1050	1150
Прыжок в длину с места (см.)	145	160
Бег 30 м. с ведением мяча (с.)	7,0	6,5
Удар по мячу ногой на дальность (м.)	25	35
Жонглирование мячом (количество ударов)	7 - 8	10
Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий.)	4 - 3	4
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с.)	12,0	11,5
Бросок мяча рукой на дальность (м.)	6 - 7	9

Условия выполнения упражнений:

Бег на 30, 300, 400 м., 6-минутный бег и прыжок в длину с места выполняется по правилам соревнований по лёгкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта.

Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок оставит мяч за линией финиша. Время фиксируется с момента старта

до пересечения игроком (вслед за мячом) линии финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время.

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

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

Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м. (подростки 10-12 лет – с расстояния 11 м.). Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м. от линии штрафной площади). Вести мяч, далее обвести «змейкой» четыре стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площади, далее в центре через каждые 2 м. ещё три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае если мяч не будет забит в ворота, упражнение не засчитывается. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.

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

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