

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация  
«Гимназия «Жуковка»



«Утверждаю»

Директор «Гимназии «Жуковка» Демина Е.И.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «30» августа 2017 г.

«Согласовано»

Заместитель директора школы по УВР М.С. Ходакова  
\_\_\_\_\_  
«29» августа 2017 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«Мини-футбол»**

**Для детей 8-11 лет**

**Мирошниченко Андрея Михайловича, тренера по футболу, лицензия УЕФА уровень»С»**



2017 год

## Содержание

1.	Введение.....	2
2.	Пояснительная записка.....	4
3.	Календарно-учебный график.....	17
4.	Организационно-педагогическое обеспечение.....	23
5.	Учебно-методическое обеспечение и материально-техническая база.....	23
6.	Оценочные материалы.....	25

## Введение

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры.

Слабая физическая подготовка не позволяет им сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед учителем физической культуры является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности.

Данная программа отличается от других тем, что основой подготовки занимающихся в секции является не только технико–тактическая подготовка юных футболистов, но и общефизическая подготовка,

направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта.

**Целью занятий** в секции являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

### **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 приёмами, 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.

## Пояснительная записка

### Цели и задачи

Игра в футбол (мини-футбол) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

**Основными задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

## Содержание программного материала

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Физическая культура и спорт в России.** Физическая культура – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего развития людей. Значение физической культуры для подготовки Российских людей к трудовой деятельности и защите Родины.

**Развитие футбола в России.** Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок России по футболу.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание.** Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня школьника. Значение правильного режима дня юного спортсмена.

Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные как гигиенические и закаливающие процедуры. Правила купания.

**Правила игры в футбол.** Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

**Места занятий оборудование.** Площадка для игры в футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по футболу. Специальное оборудование: стойки для подвески мячей, щиты стационарные и переносные для ударов.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Утренняя гигиеническая гимнастика школьника. Ознакомление с упрощёнными правилами игры в ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом. Меры предупреждения несчастных случаев при плавании. Подготовка к сдаче контрольных испытаний.

**Практические занятия.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Упражнения с набивным мячом.**

**Акробатические упражнения.**

**Упражнение в висах и упорах**

**Лёгкоатлетические упражнения.**

**Подвижные игры и эстафеты:** «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок», «Борьба за мяч», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости». Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей.

Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

**Специальные 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, седа.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении.

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

**Техника игры в футбол.** Классификация и терминология технических приёмов игры в футбол. Прямой и резаный удар по мячу. Точность удара. Траектория полёта мяча после удара. Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника; вбрасывание мяча из положения шага. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, отбивания кулаком, броска мяча рукой; падения перекатом; выбивание мяча с рук.

### **Практические занятия.**

**Техника передвижения.** Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и скрестным шагом (влево и вправо). Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега (выпадом и прыжками на ноги).

**Удары по мячу ногой.** Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходу двигающемуся партнёру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и

вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

**Ведение мяча.** Ведение внешней частью, внутренней частью подъёма и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

**Обманные движения (финты).** Обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.

**Отбор мяча.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.

**Вбрасывание мяча из-за боковой линии.** Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру.

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

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъём с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега).

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногами: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

**Тактика игры в футбол.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Командная тактика игры в «малый футбол».

**Практические занятия.** Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнёрами, чтобы не столкнуться друг с другом.

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

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов 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 партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

**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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**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, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы. В конце занятия руководитель кружка рекомендует специальную литературу для самостоятельного изучения.

**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. Большинство практических занятия следует проводить на открытом воздухе. Зимой занятия на открытом воздухе проводятся в тихую погоду или при слабом ветре (1,5-2 м./с), при температуре не ниже -17° С (для средней климатической полосы).

**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 приёмов владения мячом на высокой скорости, улучшить манёвренность 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 определённых 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 идёт непрерывный процесс обучения технике футбола и совершенствования её.

## **Методы и формы обучения**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

**Теория** проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) 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 круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

## **Планируемые результаты**

Занимающийся в кружке ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор и знания по судейству игры в футбол.

### **Знать:**

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол;
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- правила использования спортивного инвентаря.

### **Уметь:**

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
  - управлять своими эмоциями;
  - владеть игровыми ситуациями на поле;
  - уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам.
- аммный материал.

### 3. Календарно-учебный график

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Всего за год 68 часов:

- 10 часов теоретические занятия ( включая 1 час инструктаж по Т.Б. )
- 58 часов практические занятия

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические	Практические

<b>1</b>	Инструктаж по Т.Б.	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>2</b>	Физическая культура и спорт в России.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>3</b>	Развитие футбола в России.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>4</b>	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>
<b>5</b>	Правила игры в футбол.	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
<b>6</b>	Общая и специальная физическая подготовка.	<b>10</b>	<b>-</b>	<b>10</b>
<b>7</b>	Техника игры в футбол.	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>
<b>8</b>	Тактика игры в футбол.	<b>23</b>	<b>4</b>	<b>20</b>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>	<b>10</b>	<b>58</b>

## 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений.
2	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом. Учебная игра
3	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.
4	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом. Учебная игра
5	Классификация и терминология технических приёмов футбола. Упражнения на развитие гибкости, силы.
6	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра
7	Правила игры в футбол; место; оборудование. ОФП: Упражнения на развитие скорости.
8	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра
9	Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой стопы. Учебная игра
10	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра
11	Остановка мяча грудью, удары по мячу головой. Учебная игра
12	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра

13	Обводка на медленной скорости, передача мяча партнеру, ловля низко летящего мяча вратарем. Учебная игра
14	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра
15	Передвижение и прыжки, удары по мячу серединой подъема стопы. Учебная игра
16	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
17	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком. Учебная игра
18	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.
19	Удары головой – лбом, боковой частью. Учебная игра
20	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.
21	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью. Учебная игра
22	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъема. 6-10 минутный бег. Учебная игра.
23	Финты, тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра
24	Техника игры вратаря. Учебная игра.
25	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы, подъемом. Учебная игра
26	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.
27	Остановка катящегося мяча подъемом и подошвой стопы. Учебная игра
28	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.

29	Остановка мяча грудью, удары по мячу головой. Учебная игра
30	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.
31	Обводка на медленной скорости, передача мяча партнеру, ловля низко летящего мяча вратарем. Учебная игра
32	Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.
33	Передвижение и прыжки, удары по мячу серединой подъема стопы. Учебная игра
34	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.
35	Испытание по контрольным нормативам.
36	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком. Учебная игра
37	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра
38	Удары головой – лбом, боковой частью. Учебная игра
39	Финты, тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра
40	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра
41	Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема, голенью, головой, грудью. Учебная игра
42	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра
43	Финты, тактические приемы в нападении – индивидуальные, групповые и командные действия. Учебная игра
44	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.

45	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.
46	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.
47	Техника игры вратаря. Учебная игра.
48	Тактическая игра внападении.
49	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
50	Тактическая игра в защите.
51	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком. Учебная игра
52	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра
53	Остановка мяча грудью, удары по мячу головой. Учебная игра
54	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат». Учебная игра
55	Обводка на медленной скорости, передача мяча партнеру, ловля низко летящего мяча вратарем. Учебная игра
56	Ведение мяча с изменением направления.Игра «Квадрат». Учебная игра
57	Передвижение и прыжки, удары по мячу серединой подъема стопы. Учебная игра
58	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.
59	Удары по мячу с полулета внутренней и внешней частью подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком. Учебная игра
60	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.
61	Удары головой – лбом, боковой частью. Учебная игра

62	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра
63	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. ОФП: упражнение на развитие силы.
64	Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
65	Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при передаче мяча друг другу. Учебная игра.
66	Испытание по контрольным нормативам.
67	Тактическая игра в нападении и защите.
68	ОРУ. Контрольная игра

### **Ожидаемый результат**

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

## Организационно-педагогическое обеспечение

Занятия проводит тренер по футболу ГБУ «ФК ФШМ» Москомспорта Мирошниченко Андрей Михайлович (тренерская лицензия УЕФА, уровень «С», КМС по футболу)

### Учебно-методическое обеспечение и материально-техническая база

#### Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Техника. – М.: ФиС, 1978.
11. Чанади А. Футбол. Стратегия. – М.: ФиС, 1881.
12. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
13. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
14. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
15. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

## **Место проведения занятий**

Занятия проводятся в физкультурно-актовом зале гимназии «Жуковка».

## **Инвентарь для занятий**

1. Мячи футбольные облегченные № 4;
2. Ворота переносные для мини-футбола малые;
3. Манишки разных цветов;
4. Фишки разных цветов;
5. Конусы;
6. Барьеры;
7. Скакалки;
8. Мячи набивные;
9. Обручи;
10. Мячи теннисные;
11. Секундомер;
12. Свисток;
13. Рулетка;
14. Компьютер;
15. Колонки;
16. Принтер.

## **Оценочные материалы**

Результатом освоения материалов программы можно считать успешное проведение чемпионата гимназии по мини-футболу.

Дети могут принимать участие в районных соревнованиях по мини-футболу.

Пронумеровано, прошнуровано,  
скреплено печатью

*Е.И. Демина*  
«Гимназия «Жуковка»» директор Автономной  
«Жуковка»» некоммерческой

общеобразовательной организации  
«Гимназии «Жуковка»»

\_\_\_\_\_ Е.И. Демина

