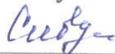


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24 п.Бира»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

С.Ю.Сивухина



Протокол №5
от «30» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель

директора по ВР

Е.П.Павлова



от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Д.В.Мостова



Приказ №223

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

спортивной секции «МИНИ - ФУТБОЛ»

для обучающихся 5 - 7 классов

Сроки реализации программы: 2024 – 2025 учебный год

Уровень – базовый, общеобразовательный

Учитель: Сивухина С.Ю.

2024 год
п.Бира

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» (**физкультурно-спортивную направленности**) является внеурочной формой дополнительных занятий по физическому воспитанию, разработана на основе программы В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Новизна и актуальность программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня большая часть детей компенсирует "двигательную неуспешность" усилением активности в компьютерных играх. Противостоят этому могут более яркие и захватывающие социально ориентирующие игры – такие как футбол.

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в футбол является хорошей школой физической культуры и проводится с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке; приобретения инструкторских навыков и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Занятия в объединении дополнительного образования способствуют разносторонней подготовке и овладению рациональной техникой, приобретению знаний, умений необходимых футболистам; воспитанию трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Отличительные особенности программы

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.

Срок реализации программы 1 год, 2 часов в неделю.

Адресат: обучающиеся в возрасте с 12 лет (5-7 классы).

В секцию принимаются все желающие обучающиеся данного возраста, допущенные врачом.

Цели и задачи

Цель программы –обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

Основными **задачами** программы являются:

- приобрести необходимые теоретические знания;
- овладеть основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитывать волю, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм, чувство дружбы;
- прививать интерес к систематическим занятиям спортом, участию в соревнованиях ;
- способствовать укреплению здоровья и правильному физическому развитию.

Объем и срок освоения программы: временная продолжительность - 1 год.

Формы обучения: занятия проводятся в групповой форме 2 раза в неделю по 1 часа.

Планируемые результаты

После года обучения занимающийся в «Мини-футбол» ожидает, что он наберёт достаточный уровень общей физической подготовки, приобретёт навыки и умения игры в футбол, расширит кругозор знаний по судейству игры.

В конце изучения программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, развитие коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде; участие в общешкольных, районных и мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в мини-футбол, привитие любви к спортивным играм.

Предметные результаты:

- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- разбор и изучение правил игры в футбол (мини-футбол);
- роль капитана команды, его права и обязанности;
- знать правила использования спортивного инвентаря;
- объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

Метапредметные результаты:

- 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.

Личностные результаты:

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	-
2	Развитие футбола и мини-футбола в России.	1	1	-
3	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	1	-
4	Правила игры в футбол.	2	2	-
5	Общая и специальная физическая подготовка.	21	-	21
6	Техника игры в футбол.	21	-	21
7	Тактика игры в футбол.	21	-	21
Итого:		68	5	63

2. Содержания программного материала

Материал включает три раздела: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия)

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» представлении материал, способ-

ствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры. 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.

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

1.Физическая культура и спорт в России. (1 час) 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.

2.Развитие футбола в России. (1 часа) Краткая характеристика футбола как средства физического воспитания. История возникновения футбола и развитие его в России. Чемпионат и кубок Росси по футболу.

3.Гигиенические знания и навыки. Закаливание. (1 час) 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.

4.Правила игры в футбол. (2 часа) Разбор и изучение правил игры в «малый футбол». Роль капитана команды, его права и обязанности.

5.Общая и специальная физическая подготовка.(21 часа) 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. Поднимание и опускание рук в стороны и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения с набивным мячом. (масса 1 – 2 кг.) Броски мяча друг другу двумя руками от груди, из-за головы снизу. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в соче-

тании с различными положениями и движениями рук с мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

Упражнение в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание: 2 подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз. Из упора лёжа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук: два подхода по 2 – 4 раза, 2 – 3 подхода по 3 – 5 раз.

Лёгкоатлетические упражнения. Бег с ускорением до 60 м. Бег с высокого старта до 60 м. Бег по пересечённой местности (кросс) до 1500 м. Бег медленный до 20 мин. Бег повторный до 6 x 30 м. и 4 x 50 м. Бег 300 м.

Прыжки с разбега в длину (310 – 340 см.) и в высоту (95 – 105 см.). Прыжки с места в длину.

Метание малого (теннисного) мяча: в цель, на дальность (с места и с подхода шагом).

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».

6. Техника игры в футбол. (21 час) 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 поочерёдно; 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 воро-

тах 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 ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

7.Тактика игры в футбол. (21 часа) 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.

Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

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 часа 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 мини-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 учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Контрольные испытания и соревнования (в процессе тренировочных занятий и согласно календаря соревнований).

Принять участие в соревнованиях на первенство школы, поселка, района. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по баскетболу. Выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Тематическое планирование спортивной секции по мини-футболу.

№ п\п	Тема занятия	Кол- во ча-сов	Дата прове- дения
	Основы знаний		
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях футбола. Физическая культура и спорт в России.	1	
	Техника игры в футбол	21	
2	Передвижения боком, спиной вперёд, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	1	
3	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1	
4	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма.	1	
5	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъёма.	1	
6	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъёма, носком..	1	
7	Удар по летящему мячу серединой подъёма.	1	
8	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы	1	
9	Удар по летящему мячу серединой лба.	1	
10	Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1	

11	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1	
12	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1	
13	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.. Остановка мяча грудью	1	
14	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1	
15	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой	1	
16	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1	
17	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
18	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1	
19	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1	
20	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом.	1	
21	Отбор мяча толчком плеча в плечо. Отбор мяча в подкате	1	
22	Ввод мяча из-за боковой линии с места.	1	
	Основы знаний	1	
23	Развитие футбола и мини-футбола в России.	1	
	Тактика игры в футбол.	21	
24	Тактика свободного нападения.	1	
25	Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	

26	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	
27	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1	
28	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
29	Групповые тактические действия в нападении.	1	
30	Командные тактические действия в нападении.	1	
31	Индивидуальные тактические действия в защите.	1	
32	Групповые тактические действия в защите.	1	
33	Командные тактические действия в защите.	1	
34	Двусторонняя учебная игра.	1	
35	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	1	
36	Тактические действия в нападении на своем игровом месте.	1	
37	Двусторонняя учебная игра.	1	
38	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений	1	
39	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.	1	
40	Двусторонняя учебная игра.	1	
41	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1	
42	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.	1	
43	Двусторонняя учебная игра.	1	

44	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	1	
	Основы знаний	1	
45	Гигиенические знания и навыки. Закаливание.	1	
	Основы знаний	1	
46-47	Правила игры в футбол.	2	
	Общая и специальная физическая подготовка.	21	
48	Упражнения с партнером. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	
49	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	
50	Упражнения с набивными мячами.	1	
51	Прыжки на одной ноге. Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия. Прыжки со скакалкой.	1	
52	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	1	
53	Ведение ногой набивного мяча.	1	
54	Бег спиной вперед с поворотами. Быстрые перемещения приставными шагами.	1	
55	Бег с внезапным поворотом кругом. Бег «Змейкой».	1	
56	Челночное перемещение. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	1	
57	Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.	1	

58	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности, чередуемый с ускорениями.	1	
59	Переменный бег с варьированием скорости.	1	
60	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Сумей догнать».	1	
61	Бег по пересеченной местности. Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1	
62	Активные упражнения на гибкость. Упражнения на гибкость с помощью партнера.	1	
63	Упражнения на гибкость с отягощением.	1	
64	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	1	
65	Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	1	
66	Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу	1	
67	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену.	1	
68	Переменный бег. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	

Методическое обеспечение программы

Основные формы занятий.

В процессе занятий по общей физической подготовке используются средства, которые используются на уроках физической культуры и знакомы обучающимся. Целесообразно выделять на общую физическую подготовку отдельные занятия.

Специальная физическая подготовка непосредственно связана с обучением учащихся технике и тактике футбола. Кроме средств футбола, составной ее частью являются специальные упражнения (подготовительные), играющие важную роль на начальном этапе обучения.

Обучение тактическим действиям начинается с первых занятий. По мере овладения техникой футбола юные футболисты изучают тактические действия, связанные с ней.

Методы организации занятий.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Содержание занятий построено таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общей и специальной физической подготовке проводятся в режиме тренировочных занятий по 1 часу в неделю.

Теоретическая подготовка проходит в процессе тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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.

В ходе тренировочных занятий широко используются различные практические методы: методы расчлененного и целостного выполнения упражнений, метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, и метод круговой тренировки.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции футбола необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Ворота футбольные	2 шт.
2.	Площадка футбольная с разметкой	1 шт.
3.	Мяч футбольные	20 шт.
4.	Скамейка гимнастическая	6 шт.
5.	Стенка гимнастическая	8 шт.
6.	Обруч	10 шт.
7.	Гимнастические мат	6 шт.
8.	Фитнес коврик	10 шт.
9.	Экспандер лыжника	10 шт.
10.	Конусы	20 шт.
11.	Свисток судейский	2 шт.
12.	Насос с иглой	1 шт.
13.	Жилетки игровые	2 комплекта
14.	Компьютер	1
15.	Видео проектор	1

5. Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 1986. – 144 с., ил.
2. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Пособие для тренеров ДЮСШ. М., 1981.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982.
4. Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.
5. Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.
6. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / Под общей редакцией А. П. Лаптеева, А. А. Сучилина. М. 1983.