

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №851» (ГБОУ Школа № 851)

«Утверждаю»
Директор ГБОУ Школа № 851

« 30 » 08 2017 Голова Е.В.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Минифутбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 7-10 лет

Срок реализации: 228 часов

1-й год -114 часов

2-ой год -114 часов

Составитель:

Иванов Алексей Николаевич,
педагог дополнительного образования

Москва, 2017

1. Пояснительная записка

Данная программа является первой ступенью развития начинающего игрока на пути многолетней спортивной подготовки.

Актуальность. Футбол как спортивная командная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию юного спортсмена. Постоянная меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Целью и задачами программы на этом этапе является развитие основных двигательных навыков. Кроме того, в доступной форме, посредством продуманных и подобранных методов и средств подготовки познакомить ребят с мячом, с тем, как он катится, отскакивает и т. д., одним словом, почувствовать мяч.

Практической значимостью является знакомство с навыками ведения (дриблинг) и передач мяча. Обучение начинается с ведения, наиболее доступного технического элемента, требующего большего соприкосновения с мячом, что дает новичкам представление об игре как о доставляющем удовольствие занятии.

При обучении технике передач мяча используются стандартные упражнения и эстафеты. Кроме того, знакомство и обучение передачам дает детям представление о футболе как об игре коллективной.

Обучение ударам носит неосновной характер, так как сам удар по воротам на этом этапе по своей структуре имеет много общего с передачей мяча.

Игры в неполных составах занимают 50% тренировочного времени, так как в первую очередь дети приходят играть, а не учиться футболу. В конце этапа можно проводить игры с вратарями.

2. Учебно-тематический план
1-ый год обучения – ознакомительный уровень

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	4	4	
2	Краткий обзор развития футбола	2	2	
3	Правила и тактика игры	4	4	
4	Общая физическая подготовка	15	5	10
4.1	Развитие физических качеств	6	2	4
4.2	Развитие выносливости	2		4
4.3	Развитие общей выносливости	2		4
5	Специальная физическая подготовка	16	2	14
5.1	Развитие специальной выносливости	7	1	7
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	7	1	7
6	Техника игры в футбол	32	2	30
6.1	Игра ногой	4		4
6.2	Игра головой	4		4
6.3	Остановка мяча	5		5
6.4	Ведение мяча	5		5
6.5	Передача мяча	6		6
6.6	Удар по мячу	6		6
7	Судейская практика	4		4
8	Участие в соревнованиях	33		33
8.1	Внутришкольные	16		12
8.2	Районные	12		8
8.3	Окружные	9		7
9	Всего:	74	23	91
	Итогово-организационные мероприятия	4		4
	Итого:	114		

2-ой год обучения – ознакомительный уровень

№	Тема занятий	Всего часов	Теория	Практика
1	Техника безопасности	2	2	
2	Краткий обзор развития футбола	2	2	
3	Правила и тактика игры	2	2	
4	Общая физическая подготовка	15	5	10
4.1	Развитие физических качеств	6	2	4
4.2	Развитие выносливости	2		4
4.3	Развитие общей выносливости	2		4
5	Специальная физическая подготовка	16	2	14
5.1	Развитие специальной выносливости	7	1	7
5.2	Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений	7	1	7
6	Техника игры в футбол	34	2	32
6.1	Игра ногой	6		6
6.2	Игра головой	4		4
6.3	Остановка мяча	5		5
6.4	Ведение мяча	5		5
6.5	Передача мяча	6		6
6.6	Удар по мячу	6		6
7	Судейская практика	6		6
8	Участие в соревнованиях	33		33
8.1	Внутришкольные	16		12
8.2	Районные	12		8
8.3	Окружные	9		7
9	Всего:	74	23	91
	Итого-организационные мероприятия	4		4
	Итого:	114		

3. Содержание программы

1. Техника безопасности. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм.

2. Краткий обзор развития футбола. Где и когда зародился футбол. Наиболее значимые вехи в развитии.

3. Правила и тактика игры. Правила игры. Разметка футбольного поля. Наказания за нарушения.

4. Общая физическая подготовка.

Теоретические занятия. Значение общей физической подготовленности для современного футболиста.

Практические занятия. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног.

4.1. Развитие физических качеств.

Теоретические занятия. Важность и необходимость развития физических качеств для ведения успешного ведения борьбы с соперником.

Практические занятия. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой.

4.2. Развитие выносливости.

Теоретические занятия. Основные способы развития выносливости.

Практические занятия. Подвижные игры и эстафеты.

4.3. Развитие общей выносливости.

Теоретические занятия. Процессы восстановления организма после тяжелых нагрузок.

Практические занятия. Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы.

5. Специальная физическая подготовка.

Теоретические занятия. Влияние упражнений на те или иные группы мышц.

Практические занятия. Упражнения для развития силы: приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания, приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса.

Упражнения для развития ловкости: прыжки с разбега с поворотом, кувырки в разные стороны.

5.1. Развитие специальной выносливости.

Теоретические занятия. Изучения комплекса упражнений для развития специальной выносливости.

Практические занятия. Упражнения для развития быстроты: повторное пробегание отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом. Рывки к мячу и последующим ударом в цель.

5.2. Развитие специальной выносливости при помощи игровых упражнений.

Теоретические занятия. Способы развития специальной выносливости.

Практические занятия. Броски набивного мяча ногой на дальность. Толчки плечом партнера. Упражнения для вратаря.

6. Техника игры в футбол.

Теоретические занятия. Значение технической оснащенности в современных условиях значительного ограничения времени владения мячом.

Практические занятия. Различные виды упражнений на работу с мячом.

6.1. Игра ногой.

Практические занятия. Игра разными сторонами стопы рабочей и нерабочей ноги.

6.2. Игра головой.

Практические занятия. Борьба за верховые мячи.

6.3. Остановка мяча.

Практические занятия. Остановка мяча головой, бедром, грудью, различными сторонами стопы. Остановка мяча на месте и в движении.

6.4. Ведение мяча.

Практические занятия. Ведение мяча правой и левой ногой, различными сторонами стопы, ведение подошвой.

6.5. Передача мяча.

Практические занятия. Передачи мяча рабочей и нерабочей ногой, внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, пяткой, подъемом.

6.6. Удар по мячу.

Практические занятия. Удары по мячу правой и левой ногой разными сторонами стопы. Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Удары по мячу головой.

7. Судейская практика.

Практические занятия. Судейство матчей различного уровня от внутришкольного до окружного.

8. Соревнования. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры.

8.1. Внутришкольные соревнования. Участие в рамках внутришкольной олимпиады во внутришкольных соревнованиях за сборную команду класса.

8.2. Районные соревнования. В рамках Районной школьной спартакиады участие в соревнованиях за сборную команды школы в различных возрастных категориях.

8.3. Окружные соревнования. В рамках Зимних и Летних Юношеских игр Южного административного округа г. Москвы участие в соревнованиях за сборную команду района «Чертаново-Северное».

8.4. Участие в городских соревнованиях. В случае выигрыша Юношеских игр участие в городских соревнованиях за сборную Южного округа.

По окончании ознакомительного уровня

Должны знать:

- правила техники безопасности на занятиях по мини-футболу;
- правила игры;
- общеразвивающие упражнения на различные группы мышц;
- упражнения с предметами и без, акробатические и гимнастические упражнения, упражнения на ловкость;
- подвижные игры.

Должны уметь:

- бегать на 30 метров с высокого старта;
- выполнять многоскоки;
- прыгать в длину с места;
- наносить удар по воротам с расстояния 24 метров;
- жонглировать мячом ногами не менее 4 раз;
- жонглировать мячом головой не менее 3 раз.

4. Методическое обеспечение

Задачи этапа:

- **образовательная:** формирование технической, тактической и физической подготовки обучающихся
- **воспитательная:** воспитание любви к систематическим занятиям футбола, чувство коллективизма и взаимопомощи товарищам
- **развивающая:** развитие физических качеств.

Срок реализации программы: 2 года

Возраст детей: 11-13 лет

Режим занятий: 3 раза в неделю – по 1-му часу.

Направленность занятий:

- общая выносливость.

Методы:

- повторный;
- игровой.

Средства подготовки:

- подвижные игры с элементами футбола;
- эстафеты;
- ознакомительные упражнения с элементами базовой техники.

3. Расписание тренировок по неделям

Первая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Дриблинг	Перекал мяча на месте	Движение рабочей стопы
Дриблинг	Перекал мяча в движении	Чувство мяча

Дриблинг	Ведение мяча	Контроль мяча
	Игра 3х3	Закрепление темы

Вторая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Дриблинг	Проход с мячом через ряд конусов	Контроль мяча
Дриблинг	Дриблинг вокруг конуса	Смена направления
Дриблинг	Дриблинг поворот-дриблинг в обратном направлении	Смена скорости, разворот
	Игра 3х3	Закрепление темы

Третья неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Дриблинг	Ведение мяча в эстафете	Смена скорости и направления
Дриблинг	Ведение мяча за партнером	Контроль мяча
Дриблинг	Различные движения	Разнообразие маневров
	Игра 3х3	Закрепление темы

Четвертая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Передачи	Передачи мяча внутренней стороной стопы	Базовая техника на месте
Передачи	Передачи внутренней стороной стопы	Базовая техника – в ходьбе
Передачи	Передачи в створ фишек	Точность передач
	Игра 3х3	Закрепление темы

Пятая неделя

Технический	Упражнение	Упор на:
-------------	------------	----------

прием		
Передачи	Игра «Приземление на Луне»	Чувство мяча Точность
Передачи	Футбольная игра в шарики	Чувство мяча Точность
Передачи	Точно в цель	Чувство мяча Точность
	Игра 3x3	Закрепление темы

Шестая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Передачи	Передачи движущегося мяча сбоку в «зону»	Точность
Передачи	Передачи по диагонали	Точность
Передачи	Нацеленные передачи с перемещением в и.п.	Точность
	Игра 3x3	Закрепление темы

Седьмая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Дриблинг	Крабы и лобстеры	Контроль мяча
Дриблинг	Ведение с разворотом	Смена направления
Дриблинг	Эстафета с ведением	Контроль мяча Быстрота
	Игра 2x2, 3x3	Закрепление темы

Восьмая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Дриблинг	Ведение мяча. Пройти в коридор	Контроль мяча
Дриблинг	Восьмерка	Контроль мяча
Дриблинг	Эстафета с ведением	Контроль мяча Быстрота
	Игра 2x2, 3x3	Закрепление темы

Девятая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Обработка мяча	Обработка мяча под подошву	Базовая техника
Обработка мяча	Обработка мяча внутренней стороной стопы	Базовая техника
Обработка мяча	Обработка с уходом	Ловкость Чувство мяча
	Игра 2x2, 3x3	Закрепление темы

Десятая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Передачи	Передачи мяча в парах	Чувство мяча Точность
Передачи	Попадание мяча в конус	Точность
Передачи	Эстафета с передачей мяча	Скорость и точность
	Игра 3x3	Закрепление темы

Одиннадцатая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Дриблинг	Ведение мяча в лабиринте	Чувство мяча Управление мячом
Дриблинг	Переступы через мяч на месте	Чувство мяча
Дриблинг	Переступы через мяч в движении	Чувство дистанции
	Игра 3x3	Закрепление темы

Двенадцатая неделя

Технический прием	Упражнение	Упор на:
Дриблинг	Ведение мяча змейкой	Контроль мяча
Передачи	Передачи мяча после ведения	Контроль мяча Точность
Передачи	Эстафета с ведением и передачей мяча	Скорость Точность
	Игра 3*3	Закрепление темы

Первая неделя

Элементарные движения при обучении отдельным элементам техники владения мячом.

- Перекатывание мяча на месте внутренней и внешней стороной стопы, правой затем левой ногой.
- Перекатывание мяча на месте подошвой вперед-назад.
- Перекатывание мяча подошвой в движении поочередно обеими ногами.
- Перекатывание мяча в движении подошвой, двигаясь полубоком прямо, одной, затем другой ногой.
- Перекатывание мяча в движении подошвой поочередно вправо-влево с остановкой подошвой.
- Ведение мяча в шаге внутренней и внешней стороной стопы поочередно.
- **Игра в составах 2х2, 3х3 без вратарей.**

Вторая неделя

- **Проход с мячом через ряд конусов.**
Цель: Освоение навыков контроля мяча в движении.
Инструкция: Игроки располагаются напротив ряда конусов, расставленных с интервалом в 1 метр, затем поочередно ведут мяч через ряд конусов.
- **Ведение вокруг конуса.**
Цель: Освоение навыков контроля мяча.
Инструкция: Игроки с мячами в парах поочередно ведут мяч к конусу, расположенному в 5 метрах от старта, обходят конус и ведут мяч к исходной позиции.
- **Ведение, поворот и ведение в обратном направлении.**
Цель: Освоение навыков контроля мяча и смены направления.
Инструкция: Игроки располагаются друг против друга на расстоянии 10м, между ними ставится конус. Игроки одновременно начинают ведение мяча к конусу, разворачиваются (внутренней, внешней стороной стопы) и движутся к исходной позиции.
- **Игра в составах 2х2, 3х3 без вратарей.**

Третья неделя

- **Ведение мяча в эстафете.**
Цель: Скорость. Контроль мяча.
Инструкция: Игроки располагаются в колоннах друг против друга. Игрок из одной колонны ведет мяч любым способом к другой колонне, передает его партнеру посредством остановки подошвой. Партнер подхватывает мяч и

ведет его в обратном направлении. Выигрывает команда, игроки которой, пройдя по разу, сделали это быстрее.

- **Ведение мяча за партнером.**

Цель: Освоение навыков контроля мяча в ходе бега и дриблинга.

Инструкция: Игроки с мячами делятся на пары. Первый игрок движется с мячом с изменением направления. Второй движется за ним на близком расстоянии. Затем партнеры меняются.

- **Различные движения.**

Цель: Контроль мяча в ходе бега и дриблинга.

Инструкция: Игроки выполняют ведение мяча по всему игровому полю и реагируют на команды тренера:

Стоп – остановить мяч подошвой.

Поворот – игрокам развернуться на 180 градусов.

Сесть – после остановки сесть на мяч.

Лечь – после остановки грудью, лечь на мяч.

- **Игра в составах 2х2, 3х3 без вратарей.**

Четвертая неделя

- **Передачи мяча внутренней стороной стопы.**

Цель: Освоение навыка.

Инструкция: Два игрока располагаются на игровом поле. Один сидит на коленях и крепко фиксирует мяч на земле. Другой игрок подходит и выполняет удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары выполнять с шага. Игроки должны держать мяч по очереди.

Акцент: Подход к мячу. Опорная нога. Голеностоп. Бьющая нога. Удар в середину мяча. Голова.

- **Передачи мяча в парах. Мяч находится на месте.**

Цель: Освоение навыка.

Инструкция: Два игрока расположены друг на против друга на расстоянии 5 м., и по очереди передают мяч друг другу.

Акцент: Тот же.

- **Передачи мяча в створ фишек.**

Цель: Освоение навыка. Точность.

Инструкция: Два игрока расположены друг на против друга на расстоянии 5 м., между ними коридор обозначенный фишками. Задача направить мяч между фишками.

- **Игра 2х2, 3х3 без вратарей.**

Пятая неделя

- **Игра «Приземление на Луне»**

Цель: Освоение навыка передачи мяча с акцентом на силу и точность.

Инструкция: На одном конце игрового поля располагаются игроки с мячами, на другом – с помощью конусов обозначается круг. Игроки должны поочередно выполнять передачи в круг с такой силой и точностью, чтобы мяч остался в круге («приземлить мяч на Луне»).

- **Футбольная игра в шарики.**

Цель: Освоение навыка передачи мяча с акцентом на силу и точность.

Инструкция: Игроки с мячами располагаются по кругу. В центре круга ставится мяч. Задача - сделать передачу так, чтобы мяч остановился как можно ближе к мячу, находящемуся в центре круга.

- **Точно в цель.**

Цель: Освоение навыка передачи мяча с акцентом на силу и точность.

Инструкция: Игроки с мячами располагаются на линии, напротив них обозначается квадрат из фишек. Задача послать мяч с такой силой и точностью, чтобы он остался в квадрате.

- **Игра 2х2, 3х3 без вратарей.**

Шестая неделя

- **Передачи движущегося мяча сбоку в зону.**

Цель: Обучение навыку передачи движущегося мяча с изменением направления движения.

Инструкция: Игроки располагаются в колонне, тренер располагается сбоку под углом 90 градусов. Тренер катит мяч, игрок делает движение к мячу под углом и отдает пас, стараясь при этом попасть в зону ограниченную фишками.

- **Передачи мяча по диагонали.**

Цель: Обучение навыку передачи мяча в заданном направлении.

Инструкция: Игроки располагаются в колоннах по диагонали, друг к другу. Мячи находятся у игроков одной колонны, которые по очереди делают передачи игрокам стоящим в другой колонне. Смена идет по кругу.

- **Нацеленные передачи с перемещением в исходное положение.**

Цель: Обучение навыку передачи с акцентом на силу и точность.

Инструкция: Игроки располагаются в колонне напротив тренера на расстоянии 5м. Тренер делает передачи в направлении игроков. Игроки поочередно возвращают мяч тренеру первым касанием и возвращаются в исходную позицию.

- **Игра 2х2, 3х3 без вратарей.**

Седьмая неделя

- **Крабы и лобстеры.**

Цель: обучение навыку дриблинга.

Инструкция: Игроки делятся на две равные группы. Игроки одной команды с мячами располагаются на боковой линии площадки, игроки другой распределяются по площадке и занимают положение сидя. По сигналу все игроки с мячами стараются провести мяч через поле и остановить его на другой стороне площадки подошвой стопы. Игроки, занимающие положение сидя, не вставая, стараются выбить мяч. Им разрешается передвигаться только в положении сидя, используя руки и ноги. Затем команды меняются. Производится подсчет прошедших поле и не потерявших мяч.

- **Ведение с разворотом.**

Цель: Обучение навыку разворота внутренней и внешней стороной стопы.

Инструкция: Игроки в парах с мячами располагаются напротив друг друга на расстоянии 10 метров, между ними ставится конус. По команде игроки одновременно, по одному начинают ведение мяча к конусу, дойдя до него, производят разворот и двигаются в обратном направлении. Затем идет следующий игрок.

- **Эстафета с ведением.**

Цель: Обучение навыку ведения мяча развороту.

Инструкция: Игроки по командам, в колоннах располагаются на одной линии. По сигналу начинают ведение к конусу, расположенному в 10 метрах, производят разворот вокруг конуса и возвращаются в исходное положение. Выигрывает команда, которая пришла первой.

- **Игра 2х2, 3х3 без вратарей.**

Восьмая неделя

- **Ведение мяча. Пройти коридор.**

Цель: Обучение навыку ведения мяча и смене направления.

Инструкция: Игроки с мячами в колоннах располагаются на линии площадки. Напротив, выстраиваются коридоры из фишек, расположенных хаотично. Задача игроков - пройти эти коридоры, управляя мячом и остановить мяч подошвой.

- **Ведение мяча восьмеркой.**

Цель: Обучение навыку ведения мяча с изменением направления.

Инструкция: Игроки в парах с мячами, располагаются напротив двух фишек расположенных по прямой линии, расстояние между фишками 2 метра. Игрок начинает ведение и обходит фишки по траектории цифры восемь. Делает несколько повторов и меняется с партнером.

- **Эстафета с ведением.**

Цель: Обучение навыку контроля мяча в быстром темпе.

Инструкция: Игроки в колоннах выстраиваются на линии площадки напротив трех конусов, расположенных по прямой линии, расстояние

между конусами 2 метра. По команде игроки начинают ведение и обходят конусы в одном и обратном направлении и передают мяч партнеру. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

- **Игра 2x2, 3x3 без вратарей,**

Девятая неделя

- **Обработка мяча под подошву.**

Цель: Обучение навыку обработки мяча.

Инструкция: Игроки в парах располагаются напротив друг друга, на расстоянии 5 метров. Игрок с мячом, делает передачу партнеру, он останавливает мяч подошвой стопы и делает обратный пас. Партнер делает тот же элемент.

- **Обработка мяча внутренней стороной стопы.**

Цель: Обучение навыку обработки мяча.

Инструкция: Игроки в парах располагаются напротив друг друга, на расстоянии 5 метров. Игрок с мячом делает передачу партнеру, он останавливает мяч внутренней стороной стопы и делает обратный пас. Партнер делает тот же элемент.

- **Обработка с уходом.**

Цель: Обучение навыку чувству мяча.

Инструкция: Игроки в парах располагаются напротив друг друга, на расстоянии 5 метров. Игрок с мячом, делает передачу партнеру, он обрабатывает мяч с уходом вправо или влево и выполняет обратный пас.

- **Игра 2x2, 3x3 без вратарей.**

Десятая неделя

- **Передачи мяча в парах.**

Цель: Обучение навыку точной передачи.

Инструкция: Игроки располагаются друг против друга на расстоянии 5 метров и делают передачи ударом по неподвижному мячу, затем в одно касание.

- **Попадание мяча в конус.**

Цель: Обучение навыку точной передачи.

Инструкция: Игроки с мячами располагаются с мячами напротив друг друга на расстоянии 10 метров, между ними стоит конус. По команде игроки делают передачу, стараясь попасть в конус. Побеждает тот игрок, который первый попадет в конус.

- **Эстафета с передачей мяча.**

Цель: Скорость и точность.

Инструкция: Игроки одной команды в колоннах располагаются напротив друг друга. По сигналу начинают делать передачи мяча между собой и

перебегать в другую колонну. Выигрывает та команда, игроки которой быстрее поменялись местами.

- **Игра 2x2, 3x3 без вратарей.**

Одиннадцатая неделя

- **Ведение мяча в лабиринте.**

Цель: Обучение навыку управления мячом.

Инструкция: Из фишек делается извилистый коридор. Задача игроков пройти этот коридор, управляя мячом.

- **Переступы и обманные движения через мяч на месте.**

Цель: Координация и ловкость.

Инструкция: Игрок выполняет различные переступы через мяч, круговые движения ногами поочередно вокруг мяча.

- **Переступы и обманные движения через мяч в движении.**

Цель: Координация и ловкость. Чувство дистанции.

Инструкция: 1. Игрок катит мяч и выполняет различные обманные движения до остановки мяча.

2. Ставится фишка. Задача игрока, используя обманное движение, обыграть ее.

- **Игра 2x2, 3x3 без вратарей.**

Двенадцатая неделя

- **Ведение мяча змейкой.**

Цель: Обучение навыку управления мячом. Контроль мяча.

Инструкция: Игроки с мячами располагаются напротив ряда конусов расположенных по прямой линии, дистанция между конусами 1,5 метра. По команде тренера игроки начинают ведение и обходят конусы змейкой.

- **Передачи мяча после ведения.**

Цель: Обучение навыку точной передачи после ведения.

Инструкция: Игроки располагаются в четверках по два человека, напротив друг друга на расстоянии 10 метров. Игрок с мячом начинает ведение и на середине дистанции делает передачу партнеру, затем продолжает движение без мяча. Игрок, получивший мяч делает то же самое в обратном направлении.

- **Эстафета с ведением и передачей мяча.**

Цель: Акцент на быстроту и точность.

Инструкция: То же самое, только с добавлением элемента соревнования и увеличения количества игроков в командах. Выигрывает команда, игроки которой, пройдя по разу, первыми закончили эстафету.

- **Игра 2x2, 3x3 без вратарей.**

Материально-техническое обеспечение программы

Программный материал состоит из теории и практики. Занятия по теории проводятся в течение всего учебно-тренировочного года в виде рассказа и бесед. Он включает сведения по основам гигиены и закаливания организма. Обучающиеся получают необходимые сведения об основах техники и тактики игры, правилам игры и основам судейства.

Практическая работа включает общую, специальную физическую, техническую и тактическую подготовку, участие в соревнованиях и сдачу контрольных нормативов по отдельным видам подготовки.

Общая физическая подготовка обеспечивается упражнениями общеразвивающего характера и упражнениями из других видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, лыжного спорта, плавания и др. С помощью этих упражнений достигается всестороннее развитие двигательных и скоростно-силовых качеств, укрепляется мышечный аппарат, повышается выносливость и общая тренированность детей.

Специальная физическая подготовка строится с учетом особенностей игровой деятельности футболиста и включает упражнения, способствующие развитию специальных качеств юного футболиста.

Интенсивность и продолжительность упражнений, соотношение общей и специальной физической подготовки определяется возрастными особенностями воспитанников и уровнем их подготовки.

Одной из задач всесторонней подготовки детей, является овладение основами техники футбола. Техническая подготовка представляет собой процесс обучения техники движений и действий, служащих средством ведения спортивной борьбы в футболе.

Игра в футбол требует умения владеть комплексом специальных приемов: ударов по мячу, прием мяча, передача мяча, подача мяча, блокирование.

В ходе технической подготовки основное внимание уделяется правильности выполнения движений и приемов. Совершенствование владения основными техническими приемами проводится в игровых

упражнениях и в процессе самой игры. Конкретный подбор упражнений определяется возрастом занимающихся, уровнем подготовленности и качеством материально-технической базы.

Важной составляющей учебно-тренировочного процесса является тактическая подготовка. В содержание тактической подготовки входит обучение воспитанников совокупности индивидуальных и коллективных действий направленных на преодоление сопротивления противника в ходе игры.

Тактическая подготовка проводится различными методами. Отрабатывается взаимодействие в парах и тройках. Индивидуальные и групповые тактические действия совершенствуются в игровых упражнениях, а также непосредственно в игре. Программа включает обучение основным навыкам судейства и инструктора. Обучение этим навыкам проводится в ходе двусторонних игр.

Количество часов, отводимых на каждый вид подготовки, определяется учебно-тематическим планом и зависит от возраста занимающихся и уровня их подготовленности.

Составной частью учебно-тренировочного процесса являются соревнования. Соревнование позволяет педагогу выявить эффективность методов обучения и содействуют формированию морально-волевых качеств юных футболистов. Календарь соревнований составляется на каждый учебно-тренировочный год. В зависимости от уровня подготовленности команды могут принимать участие в соревнованиях различного уровня от внутришкольного до городского, областного и выше.

В объединении футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль осуществляется с целью выявления динамики развития каждого воспитанника и группы в целом. Кроме того, контроль позволяет оценивать эффективность организации всего учебно-тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Диагностика результативности учебно-тренировочного процесса проводится в форме сдачи контрольных нормативов по физической и технической подготовке. Для каждой возрастной группы существуют свои величины показателей. Контрольные испытания проводятся 4 раза в год. Анализ показателей позволяет педагогу получить объективную картину

уровня физической подготовки обучающихся и уровня освоения ими технических приемов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности учебно-тренировочного процесса является участие команд в соревнованиях различного уровня. В течение года проводятся регулярные контрольные игры. Так как одной из целей работы является достижение высоких спортивных результатов, то итоги соревнований предметно демонстрируют степень осуществления поставленной цели и, следовательно, показывает качество работы объединения.

Врачебный контроль проводится для наблюдений за физическим состоянием воспитанников. Желательно проводить медосмотр не реже двух раз в год: начале года и в апреле месяце. В случае отклонения от нормы в состоянии здоровья, возможно отстранение обучающегося от занятий до официального разрешения врача.

В процессе занятий педагог получает информацию о приспособляемости организма юных футболистов к нагрузкам по частоте пульса до начала тренировки, в ходе ее и по окончанию. С этой целью воспитанники обучаются элементарным приемам самоконтроля

5. Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания. Изд Просвещение 2008г.
2. М.Г. Каменцер «Спортшкола в школе» М. Физкультура и спорт 1985г.
3. Г.А. Васильков « От игры к спорту» М. Физкультура и спорт. 1990г.
4. С.Н. Андреев Э.Г Алиев мини-футбол в школе ОАО Изд «Советский спорт» 2006г.
5. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
6. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
7. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.