

МУ «Отдел образования Урус-мартановского муниципального района»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1 С.РОШНИ-ЧУ
ИМЕНИ А.Ш. БЕКСУЛТАНОВА»
(МБОУ «СОШ №1 с. Рошни-Чу имени А.Ш. Бексултанова»)

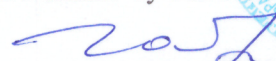
МУ «Хьалха-Мартан муниципалитетин кӀоштан дешаран отдел»
Муниципалитетин бюджетан юкӀара дешаран учреждени
«РОШНИ-ЧУ ЙУЪРТАН БЕКСУЛТАНОВ А.Ш. ЦӀАРАХ №1 ЙОЛУ
ЮККЪЕРА ЮКЪАРАДЕШАРАН ШКОЛА»
(МБОУ «Рошни-ЧуӀра Бексултанов А.Ш. цӀарах №1 йолу ЙЙШ»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 1EC15E340EBCF9CC419987BVCSE35E97
Владелец: Гойсумова Айзан Джунидовна
Действителен: с 12.05.2025 до 05.08.2026

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №1
с. Рошни-Чу им. А.Ш. Бексултанова»

 А.Д. Гойсумова
Приказ №92-о/д от 28.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО «МИНИ-ФУТБОЛУ»
на 2025-2026 учебный год

Составитель: Магомадов Алихан Исаевич

Рошни-Чу 2025г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью физического воспитания в спортивных секциях является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Программа «Футбол» создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций воспитанников.

Игра всегда привлекает детей, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность воспитанников, развиваются их способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в-третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться и атаковать. Мяч

практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости;

- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

Форма занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Режим занятий: 9 часов в неделю.

Методы обучения:

- Словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- Наглядные: показ, исполнение педагогом, наблюдение.
- Практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Ожидаемые результаты:

учащиеся, занимающиеся в секции дополнительного образования, должны иметь приросты показателей физической подготовленности после окончания учебного года и показывать результаты не ниже среднего уровня их развития. Основным показателем секционной работы дополнительного образования по футболу - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Формы подведения итогов:

- соревнования;
- дружеские встречи;
- участие в спортивных

1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Содержание занятий	
1. Теоретические занятия. Всего часов.	5
Вводное занятие. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране	1,5
Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	1,5
Правила соревнований по футболу	2
2. Практические занятия. Всего часов.	165ë
Общая физическая подготовка	73
Специальная физическая подготовка	41
Техническая и тактическая подготовка	41
3. Соревнования и судейство. Всего часов.	5
Выполнение контрольных нормативов	1,5
Контрольные игры и соревнования	1,5
Инструкторская и судейская практика	2
Всего часов:	306

2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ те м ы	Содержание занятия	Кол-во часов	Дата пров-ия
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране.	2	
2	Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности	2	
3	Правила соревнований по футболу. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	
4	Инструкторская и судейская практика. Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки).	2	
5	Контрольные нормативы: ОФП.	2	
6	Контрольные нормативы: СФП.	2	
7	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	2	
8	Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча.	2	
9	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	2	
10	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	2	
11	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча.	2	
12	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	2	
13	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	2	
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	2	

15	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	2	
16	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой.	2	
17	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой.	2	
18	Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	
19	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	
20	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	2	
21	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	
22	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность	2	
23	Упражнения в висах и упорах. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	
24	Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	2	
25	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	2	
26	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	2	
27	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	2	
28	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках.	2	
29	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	2	
30	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	2	
31	Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении.	2	
32	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	
33	Контрольная игра.	2	
34	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	2	
35	Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу	2	

	головой.		
36	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	
37	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	
38	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	2	
39	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	2	
40	Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча.	2	
41	Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча.	2	
42	Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча.	2	
43	Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия).	2	
44	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия).	2	
45	Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия).	2	
46	Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	
47	Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии.	2	
48	Бег с препятствиями. Кросс. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	
49	Упражнения для развития выносливости. Упражнения для развития умения «видеть поле».	2	
50	Упражнения в висах и упорах. Техника игра вратаря.	2	
51	Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря.	2	
52	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	
53	Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря.	2	
55	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика	2	

	вратаря.		
56	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря.	2	
57	Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	
58	Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря.	2	
59	Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	
60	Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря.	2	
61	Упражнения для развития силовых качеств. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	
62	Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря.	2	
63	Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	
64	Упражнения для развития мышц плечевого пояса и рук. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря.	2	
65	Контрольные нормативы: СФП	2	
66	Контрольные нормативы: ОФП.	2	
67	Правила игры в волейбол. Тактика защиты: командные действия.	2	
68	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	2	
69	Упражнения для развития выносливости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. Тактика вратаря.	2	
70	Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	
71	Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями.	2	
72	Контрольная игра.	14	

73.	Правила ТБ на занятиях по мини-футболу	2		
74	Вводное занятие. Правила игры.	2		
75	Общая и физическая подготовка	2		
76	Общая и специальная ФП	2		
77	Физподготовка. Стойки и перемещения. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2		
78	Физподготовка. Стойки и перемещения. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2		
79	Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. Соревновательная деятельность.	2		
80	Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. . Стойки и перемещения.	2		
81	Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». Удары по не подвижному мячу.	2		
82	Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол Удары по не подвижному мячу.	2		
83	Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. Удары по не подвижному мячу.	2		
84	Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. Остановка катящегося мяча.	2		
85	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2		

86	Подвижные игры. Остановка катящегося мяча.	2		
87	Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. Ведение мяча.	2		
88	Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в вышибалы. Ведение мяча.	2		
89	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	2		
90	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	2		
91	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	2		
92	Товарищеская игра 5-6 против 8-9 классов.	2		
93	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	2		
94	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2		
95	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2		
96	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	2		
97	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2		
98	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2		
99	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2		

100	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	2		
101	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	2		
102	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	2		
103	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		
104	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2		
105	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2		
106	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2		
107	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2		
108	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2		
109	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2		
110	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2		
111	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2		
112	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2		

113	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2		
114	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2		
115	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2		
116	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2		
117	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2		
118	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2		
119	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2		
120	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2		
121	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		
122	Товарищеская игра	2		
123	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2		
124	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2		
125	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2		
126	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2		

127	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2		
128	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2		
129	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2		
130	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2		
131	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2		
132	Игра на опережение, старты из различных положений.	2		
133	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2		
134	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2		
135	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2		
136	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2		
137	Прием мяча различными частями тела.	2		
138	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2		
139	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2		
140	Сдача нормативов. Двусторонняя учебная игра.	2		
141	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2		

142	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	2	
143	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2	
144	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2	
145	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2	
146	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2	
147	Игра на опережение, старты из различных положений.	2	
148	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	2	
149	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2	
150	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и	2	
151	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по	2	
152	Прием мяча различными частями тела.	2	
153	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	2	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Теоретические знания

1) Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.

Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2) Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3) Правила соревнований.

Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

2. Практические занятия

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Значение общей и специальной физической подготовки для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств - быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты,

размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом. Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по гимнастической стенке, канату. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика. Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом. Опорные прыжки.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см). Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо. Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла. «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации. Упражнения на батуте.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки). Бег или кросс до 2000 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. Метание гранаты с места, с разбега.

Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Подвижные игры. Игры без предметов: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты.

Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т.д.

Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Программа общей физической подготовки должна быть направлена на индивидуальные особенности. Тем не менее, есть определенные области тела, которым должно быть уделено особое внимание. Это – ноги, пресс, спина. Важно иметь сильные руки и торс, но не перекаченные. Чем меньший вес придется носить ногам, тем быстрее они смогут двигаться.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

Упражнения для развития силы.

1. 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.

2. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

3. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

4. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

5. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

6. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

7. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

8. *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).

9. В упоре лежа хлопки ладонями.

10. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

11. Сжимание теннисного (резинового) мяча.

12. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

13. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.

14. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств.

1. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

2. Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

3. Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

4. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

5. Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

6. Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

7. Прыжки через скакалку.

8. Напрыгивание на предметы различной высоты.

9. Серия прыжков с преодолением препятствий.

Упражнения для развития быстроты.

1. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

3. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

4. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

5. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

6. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

7. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

8. Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния занимающихся.

Упражнения для развития специальной выносливости.

1. Переменный и повторный бег с мячом.

2. 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.

3. 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.

Тренировочные занятия должны строиться так, чтобы создавался запас прочности в выполнении отдельных технических приемов, их стабильности на протяжении игры.

В ходе игры возникают различные двигательные задачи, требующие быстроты ориентировки и моментального решения. Некоторые технические приемы приходится выполнять в безопорном положении, для чего необходимо развитие специальной ловкости и точности движений. Для развития этих качеств используют следующие упражнения:

Упражнения для развития ловкости.

1. 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°.

2. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

3. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

4. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

5. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

6. Ведение мяча головой.

Развития гибкости (подвижности в суставах).

Гибкость развивают с помощью упражнений, которые делят на активные — выполняемые с отягощениями и без них, и пассивные — выполняемые с помощью партнера. Используют их сериями по 4-5 движений, постепенно увеличивая амплитуду.

Для развития специальной гибкости (на гибкость для запястья, для плечевых суставов, для голеностопных суставов, для коленных суставов, для тазобедренных суставов) особенно важны упражнения, способствующие увеличению подвижности в суставах, укреплению мышечно-связочного аппарата и развитию эластичности мышц и связок. Для этого используют упражнения на растягивание, по структуре сходные с движениями или отдельными их частями, характерными для технических приемов игры. Амплитуда движений в таких упражнениях должна быть большой. Основные средства для развития этих качеств — гимнастические упражнения, упражнения с помощью партнера. Целесообразно использовать небольшие отягощения.

Умение произвольно расслаблять мышцы значительно повышает работоспособность. Начинать обучение расслаблению мышц нужно со специальных упражнений — встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

Растягивающие упражнения прекрасны для увеличения диапазона движений определенных групп мышц. Если их выполнять регулярно, мышцы станут более гибкими. Это сочетание увеличенного диапазона и гибкости сильно поможет в улучшении движений и также даст возможность ученику вложить дополнительную силу в удар.

Для развития физических качеств следует подбирать доступные и в то же время интересные для занимающихся упражнения.

Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча.

1. 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).

2. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

3. 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.

Основы техники и тактики.

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

Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в 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

носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходудвигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

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 средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др. Выполнение обманных движений в единоборстве.

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 в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами 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 и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

Тактика игры в футбол.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг влево или вправо): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок 5м. Несколько игроков на ограниченной площади (центральный круг, штрафная площадь) водят в произвольном направлении свои мячи и одновременно наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом. 8-6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнеру).

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

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 видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

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

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

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 открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении

мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Учебные и тренировочные игры: применяя в них изученный программных материал.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		8-11 лет	12-15 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2	4,4 - 4,7
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4	-
	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 2000 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		10-12	13-17	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55	
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15	16-18
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8	9-10
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16	18-21

4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список рекомендуемой литературы для учащихся.

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

Список рекомендуемой литературы для учителя.

1. С.Ю. Тюленьков, А.А. Федоров «Футбол в зале: система подготовки» - М, 2000
2. О.А. Степанова «Игра и оздоровительная работа в начальной школе» - М, 2004
3. Г.П. Болонов «Физкультура в начальной школе» - М, 2005
4. В.А. Муравьев «Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста» - М, 2004
5. Б.Х. Ланда «Мониторинг физического развития и физической подготовленности учащихся» - ПУ «Первое сентября», 2006.