Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пажгинская средняя общеобразовательная школа»
«Паджгаса шөр школа» муниципальной велөдән сьөмкүд учреждение

Согласовано:
Зам.дир. по ВР _____/В.В. Козлова/

Утверждено:
Приказом от 01.09.2022 г. № 224

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Мини-футбол»**

Срок реализации - 1 год (7 – 11 лет)
Программу составил: Можегов Иван Васильевич

с. Пажга, 2022 г

Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе примерной программы для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва под редакцией С.Н. Андреева, Э. Г. Алиева, В. С. Левина, К. В. Еременко. Мини-футбол (футзал): - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

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

Новизна

В данной программе материал подается дробно, последовательно, циклично с переходом с одних разделов программы на другие. В одних и тех же разделах, в чередующихся циклах, тренировка строится по концентрической системе с усложнениями.

Актуальность

Мини-футбол - поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Эта игра привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий команды спортсменов. Мини-футбол, как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.

Огромная популярность мини-футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья. При игре в мини-футбол выполняется достаточно большая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей.

Педагогическая целесообразность

Мини-футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные качества: быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма, а также расширению адаптационных возможностей. Систематическое занятие мини-футболом, участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние, на физическое развитие занимающихся: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается нормальное физическое развитие.

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 тренировок и соревнований оказывают 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.

Систематические тренировки 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.

Целью программы является оздоровление учащихся, развитие физических и психических качеств, а так же подготовка спортивных резервов для участия в соревнованиях по мини-футболу различного уровня.

Таким образом, в процессе занятий мини-футболом с учащимися решаются следующие **задачи**:

- укрепить здоровье, повысить работоспособность организма, формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки, развить и совершенствовать двигательные качества;

- формировать навыки здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений;

- формировать знания о мини-футболе, его истории и о современном развитии.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- медико-восстановительные мероприятия;

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебных играх.

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в образовательном учреждении. Медицинский контроль осуществляется вне тренировочных часов, отведенных программой.

Возраст детей. В группе могут заниматься все желающие при наличии допуска врача, подтверждающего отсутствие противопоказаний к занятиям по мини-футболу. Возраст занимающихся от 7 до 9 лет (младшая группа), от 9 до 11 лет (старшая группа).

Сроки реализации программы и режим занятий. Программа составлена для занятий в спортивно-оздоровительных группах и рассчитана на 1 год (1 раз в неделю по 2 академических часа для каждой возрастной группы).

Наполнение групп, объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития, психомоторных умений и ряда других факторов.

Учитывая, что мини-футбол командный, а не индивидуальный вид спорта, в учебной группе неизбежно объединение спортсменов, имеющих разные по уровню умения и навыки. В ней определено минимальное количество занимающихся в группе Школы - 10 человек, что является достаточным для проведения тренировочных занятий по мини-футболу.

Слишком малое количество занимающихся в группе не позволит обучать тактическим действиям во время игры, слишком большое количество занимающихся не позволит тренеру осуществлять индивидуальный подход, учитывая данные факты, в программе, так же, определено максимальное количество занимающихся – 14 человек.

Год обучения	Возраст для зачисления (лет)	Количество занимающихся	Нагрузка в неделю (час.)
1 год	7 – 9 лет	10 - 14	2
1 год	9 - 11 лет	10 - 14	2

В спортивно-оздоровительной группе мини-футбола в течение всего периода занятий ведется регулярный тренерский и врачебный контроль. Контроль позволяет оценивать эффективность организации всего тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Диагностика результативности и освоения программы проводится по журналу учета посещаемости тренировочных занятий.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачетной игры.

1. Учебно-тематический план (младшая группа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретическая подготовка: Введение; Техника безопасности на занятиях по мини-футболу; История появления игры мини-футбол; Режим дня юного спортсмена; Общие вопросы теории физической культуры и спорта; Правила игры.	3	3	
2	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения; Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах; Упражнения для рук и плечевого пояса;	24		24

	Упражнения для шеи и туловища; Упражнения для ног; Упражнения на координацию, ловкость; Упражнения для воспитания быстроты; Упражнения на развитие силы; Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; Упражнения на развитие выносливости.			
3	Специальная физическая подготовка: Двигательные действия и навыки: Упражнения без мяча; Жонглирование мячом; Ведение мяча; Удары; Передача мяча; Ввод мяча в игру; Отбирание мяча у соперника; Остановка летящего мяча; Обманные действия; Групповые обманные действия; Тактические действия; Спортивные игры. Специально развивающие упражнения: Развитие скоростных способностей; Развитие силовых способностей; Развитие выносливости.	16		16
4	Техническая подготовка: Техника передвижения; Удары по мячу ногой; Удары по мячу головой; Остановка мяча; Ведение мяча; Обманные движения ногами и туловищем (финты); Отбирание мяча; Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	15		15
5	Тактическая подготовка: Тактика игры вратаря. Тактика нападения: Индивидуальная тактика; Групповая тактика; Командная тактика. Тактика защиты: Индивидуальная тактика; Групповая тактика; Командная тактика.	9		9
6	Игровая подготовка	3		
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану		
ИТОГО		68	3	65

Учебно-тематический план (старшая группа)

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов (всего)	Из них (количество часов)	
			Теоретические	Практические

			занятия	занятия
1	Теоретическая подготовка: Введение; Техника безопасности на занятиях по мини-футболу; Футбол в России и за рубежом; Гигиенические знания и навыки; Психологическая подготовка.	3	3	
2	Общая физическая подготовка: Строевые упражнения; Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах; Упражнения для рук и плечевого пояса; Упражнения для шеи и туловища; Упражнения для ног; Упражнения на координацию, ловкость; Упражнения для воспитания быстроты; Упражнения на развитие силы; Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств; Упражнения на развитие выносливости;	21		21
3	Специальная физическая подготовка: Двигательные действия и навыки: Упражнения без мяча; Жонглирование мячом; Ведение мяча; Удары; Передача мяча; Ввод мяча в игру; Отбирание мяча у соперника; Остановка летящего мяча; Обманные действия; Групповые обманные действия; Тактические действия; Спортивные игры. Специально развивающие упражнения: Развитие скоростных способностей; Развитие силовых способностей; Развитие выносливости.	13		13
4	Техническая подготовка: Техника передвижения; Удары по мячу ногой; Удары по мячу головой; Остановка мяча; Ведение мяча; Обманные движения ногами и туловищем (финты); Отбирание мяча; Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.	13		13
5	Тактическая подготовка: Тактика игры вратаря. Тактика нападения: Индивидуальная тактика; Групповая тактика; Командная тактика. Тактика защиты: Индивидуальная тактика; Групповая тактика; Командная тактика.	11		11
6	Игровая подготовка	7		7
7	Участие в соревнованиях	Согласно календарному		

		плану		
ИТОГО		68	3	65

2. Содержание программы (младшая группа)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятии. Травматизм в процессе занятий мини-футболом, оказание первой помощи при несчастных случаях, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях мини-футболом.

История появления игры мини-футбол. Откуда появилась игра. История развития.

Режим дня юного спортсмена. Отличие юного спортсмена от школьника. Как составить свой режим дня. Как систематически соблюдать режим дня.

Общие вопросы теории физической культуры и спорта. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры, значение ее для укрепления здоровья.

Правила игры в мини-футбол. Ознакомление с правилами игры в мини-футбол: количественная численность команды, требования к оборудованию, термины в мини-футболе, и т.д. и т.п.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и партнером.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения шеи в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положения ног (на ширине плеч, одна впереди и

т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения на координацию, ловкость

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и подвижную) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для воспитания быстроты.

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц. При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Упражнения на развитие силы

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Прыжки в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

Упражнения на развитие выносливости

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин. (работа 5-10 сек., интервал отдыха - 15-30 сек). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха - 1-1,5 мин, число повторений - 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по гимнастическим матам. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Двигательные действия и навыки

Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмёркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.

Жонглирование мячом: ногой, головой.

Ведение мяча: внутренней частью подъёма стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Удары: серединой подъёма стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

Ввод мяча в игру: с боковой линии, с определенного места, стоя на месте, с разбега.

Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы, грудью.

Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение, с мячом мимо соперника; ложный замах.

Групповые обманные действия: ложный пас; ложные действия: получить пас от партнёра, производящего ввод мяча с лицевой линии; пропуск мяча партнёру; оставление мяча партнёру; ложные действия при подаче углового удара.

Тактические действия: взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вводе мяча с лицевой линии.

Спортивные игры: мини-футбол по упрощённым и основным правилам.

Специально развивающие упражнения.

Развитие скоростных способностей: старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперёд в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360°, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперёд; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приёмов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объёмом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд); прыжки на одной с упором другой, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и гимнастическую стенку, гимнастического «козла»

и горку матов); ведение набивного мяча (1кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.

Развитие выносливости: равномерный бег на длинные дистанции (до 2 км); кроссовый бег (до 2 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощённым правилам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения.

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой.

Удар носком. Удары подъёмом: серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъёма по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полулёта. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

Удары по мячу головой.

Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

Остановка мяча.

Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

Ведение мяча.

Ведение мяча носком (средней частью подъёма), внутренней и внешней частью подъёма, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения ногами и туловищем (финты).

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбирание мяча.

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Розыгрыш мяча.

Розыгрыш мяча из различных игровых ситуаций. Розыгрыш мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

Техника игры вратаря

Приёмы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Приём катящегося мяча. Подъём после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча. Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры вратаря.

Действия вратаря в обороне: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тактика нападения.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика.

Индивидуальная тактика нападения подразделяется на: действия без мяча и с мячом. К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Основными вариантами действий футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

Групповая тактика.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения. Комбинации в ходе игрового положения подразделяются на: при вводе мяча с боковой линии, при угловых ударах, при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при штрафных ударах с подключением игрока на левом краю штрафной площади, при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при ударах от ворот.

В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнёров относятся следующие виды комбинаций: в «стенку», «скрещивание» и «передача мяча».

В игровых эпизодах к взаимодействию трёх партнёров относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

Командная тактика

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Тактика защиты

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Содержание программы (старшая группа)

Теоретическая подготовка

Правила техники безопасности на занятиях. Правила поведения на занятии. Травматизм в процессе занятий мини-футболом, оказание первой помощи при несчастных случаях, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях мини-футболом.

Мини-футбол в России и за рубежом. История развития мини-футбола в мире и в нашей стране. Достижения мини-футбольных команд. Итоги и анализ выступления команд в соревнованиях различного ранга, в том числе и международных.

Гигиенические знания и навыки. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки - курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Психологическая подготовка. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения: Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднятие и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и партнером.

Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения шеи в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднятие и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

Упражнения для ног: поднятие на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и

приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положения ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

Упражнения на координацию, ловкость

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжка через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и подвижную) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке. Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

Упражнения для воспитания быстроты

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40 м из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц. При воспитании физических качеств у юных футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

Упражнения на развитие силы

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Прыжки в длину, тройной с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощениями), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

Упражнения на развитие выносливости

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха - 15-30 сек). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения

не более 30 сек.; интервалы отдыха - 1-1,5 мин, число повторений - 3-5). Подвижные игры. Бег по песку, по гимнастическим матам. Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

Двигательные действия и навыки

Упражнения без мяча: бег «змейкой» и «восьмёркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперёд.

Жонглирование мячом: ногой, головой.

Ведение мяча: внутренней частью подъёма стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Удары: серединой подъёма стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие); в движении.

Ввод мяча в игру: с боковой линии, с определенного места, стоя на месте, с разбега.

Отбирание мяча у соперника: толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

Остановка летящего мяча: внутренней стороной стопы, грудью.

Обманные действия: индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение, с мячом мимо соперника; ложный замах.

Групповые обманные действия: ложный пас; ложные действия: получить пас от партнёра, производящего ввод мяча с лицевой линии; пропуск мяча партнёру; оставление мяча партнёру; ложные действия при подаче углового удара.

Тактические действия: взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вводе мяча с лицевой линии.

Спортивные игры: мини-футбол по упрощённым и основным правилам.

Специально развивающие упражнения

Развитие скоростных способностей: старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперёд в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180 и 360°, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперёд; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приёмов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объёмом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд); прыжки на одной с упором другой, лицом и боком к опоре (с

упором на гимнастическую скамейку и гимнастическую стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения; индивидуальная подготовка.

Развитие выносливости: равномерный бег на длинные дистанции (3км); кроссовый бег (3км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в футбол по упрощённым правилам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника передвижения

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх - вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх - вправо и вверх - влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой

Удар носком. Удары подъёмом: серединой, внутренней, внешней частью подъёма. Удар внутренней стороной стопы «щёчкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъёма по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полулёта, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

Удары по мячу головой

Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

Остановка мяча

Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

Ведение мяча

Ведение мяча носком (средней частью подъёма), внутренней и внешней частью подъёма, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

Обманные движения ногами и туловищем (финты)

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

Отбирание мяча

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

Розыгрыш мяча

Розыгрыш мяча из различных игровых ситуаций. Розыгрыш мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

Техника игры вратаря

Приёмы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Приём катящегося мяча. Подъём после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча. Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика игры вратаря

Действия вратаря в обороне: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тактика нападения

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

Индивидуальная тактика

Индивидуальная тактика нападения подразделяется на: действия без мяча и с мячом. К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля. Основными вариантами действий футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

Групповая тактика

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения.

В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнёров относятся следующие виды комбинаций: в «стенку», «скрещивание» и «передача мяча».

В игровых эпизодах к взаимодействию трёх партнёров относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

Командная тактика

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

Тактика защиты

Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

Индивидуальная тактика

К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом.

Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится:

- воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание»;
- перехватить мяч, адресованный сопернику, т.е. осуществить перехват.

Действуя против игрока, владеющего мячом, защитник стремится:

- отобрать мяч;
- помешать передаче мяча;

- воспрепятствовать ведению мяча;
- противодействовать нанесению удара.

Групповая тактика

К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «в стенку» и «скрещивание». К способам взаимодействий трёх и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки» и действия с участием вратаря.

3. Планируемые результаты (младшая группа)

Устойчивое развитие физических и психических качеств, а так же подготовка спортивных резервов для участия в соревнованиях по мини-футболу различного уровня. Укрепление здоровья обучающихся, повышение работоспособности организма, формирование и усовершенствование двигательных умений и навыков, развитие и усовершенствование двигательных качеств. Формирование навыка здорового образа жизни и устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений. Освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии.

Учащиеся знают:

- ✓ основные правила мини-футбола.
- ✓ как играть в нападении.
- ✓ как играть в обороне.

Учащиеся умеют:

- ✓ наносить удары внешней и внутренней стороной стопы по мячу, удары по катящемуся мячу.
- ✓ останавливать мяч стопой вперед.
- ✓ вести мяч различными частями стопы.
- ✓ передавать мяч в парах на месте и в движении.

Планируемые результаты (старшая группа)

Учащиеся знают:

- ✓ правила игры
- ✓ зонное нападение
- ✓ зонную оборону
- ✓ правила судейства
- ✓ правила проведения соревнований по мини-футболу

Учащиеся умеют:

- ✓ наносить удары по мячу различными способами
- ✓ останавливать мяч различными частями тела
- ✓ вести мяч различными частями стопы
- ✓ передавать мяч с сопротивлением соперника
- ✓ владеют дриблингом
- ✓ взаимодействовать в команде

4. Методическое обеспечение реализации программы

Упражнения с большой нагрузкой и вызывающие сильные эмоции рекомендуется давать в конце основной части занятия. Обучение и совершенствование техники выполнения элементов игры в футбол в процессе тренировок у обучающихся младшего школьного возраста следует осуществлять по концентрическому принципу: должно быть многократное повторение обучающих упражнений и приемов, направленных на совершенствование техники избранного вида спорта, что обусловлено слабостью закрепления условно-рефлекторных связей.

Методы использования слова (рассказ, описание, объяснение, беседы, разбор, задание, указание, оценка, команда)

- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация видеофильмов, демонстрация видеослайдов, рисунков мелом на доске)

- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)

Хорошие результаты приносят методические приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направлены на активизацию каждого ребенка в отдельности:

- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;

- использование в процессе занятия приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Особенности организации образовательного процесса – очное.

В учебной деятельности объединения необходимы следующие методы работы: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, равномерный, переменный, повторный, интервальный, игровой, соревновательный, круговой.

Особенности подхода к обучению технике игры в мини-футбол занимающихся

При обучении игре в мини-футбол необходимо помнить, что несоблюдение правил игры и техники выполнения игровых приемов может привести к травматизму игроков. Одежда футболистов должна соответствовать особенностям игры. Обычная спортивная форма для игры в мини-футбол - футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды), гетры. Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка, как средство подготовки к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у спортсменов чувства уважения к сопернику и привитие правил соблюдения корректного стиля игры.

Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости со скоростными качествами и силой, то есть тех из них, которые имеют под собой разные физиологические механизмы. Правильное распределение нагрузок при развитии двигательных навыков способствует более качественному овладению занимающимися техникой игры в мини-футбол.

Методические рекомендации по освоению техникой игры

Техника игры в футбол представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы - это средство ведения игры.

Размер площадки для игры устанавливаются в зависимости от того, сколько игроков в ней будет участвовать. При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого

избежать, целесообразно периодически делать паузы по две-три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу. Продолжительности игры во время тренировочных занятий зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше может продолжаться игра. Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать двухсторонней игрой, то две трети времени необходимо отводить на изучение и совершенствование технических приемов и развитие физических качеств, а одну треть времени выделять на игру.

5. Материально-техническое обеспечение реализации программы

1. Гимнастические предметы (обручи, скакалки, гимнастические палки, гимнастические маты).
2. Гимнастическая лестница.
3. Гимнастическая скамья.
4. Канат.
5. Гимнастический козел.
6. Турник.
7. Мячи (футбольные, мини-футбольные, волейбольные, баскетбольные, гандбольные, набивные мячи).
8. Манишки.
9. Эстафетные палочки.
10. Сектор для прыжков в высоту.
11. Силовые тренажеры.
12. Стойки и фишки.
13. Наглядный (тематический) материал.
14. Спортивный зал с мини-футбольной разметкой - 9х18м.
15. Ворота мини-футбольные с сеткой.
16. Учебная доска.
17. Ноутбук, колонки, проектор.
18. Цветные мелки.

6. Список литературы

1. Евгеньева Л.Я. Учет возрастной периодизации при занятиях футболом. Научно-методический (технический) комитет ФФУ Украины. - Киев, 2003. - 36с.
2. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. - 320 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. - сост. Г.И. Погадаев; Предисл. В.В Кузина, Н.Д. Никандрова. - М.: Физкультура и спорт, 1998.- 496 с., ил.
4. Правила игры в футбол: Сб. / Пер. с англ. М.А. Кравченко. - М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. - 112 с.: ил.
5. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. В.Л. Карпмана. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 304 с.
6. Футбол: Учебник для институтов физической культуры под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. - М.: физкультура, образование и наука, 1999г. - 254е, ил.

7. Шамардин В.Н. Медико-биологические основы спортивной тренировки футболистов. - Дніпропетровськ: Пороги, 1998. - 134 с.

8. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. - М.: Терра- Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 96с., ил.

9. Ашмарина Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М., Просвещение, 1979.

10. Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. - М., Просвещение, 1989.

11. Пензулаева Л.И. Физическое воспитание в малокомплектной школе. - М., Просвещение, 1990.

12. Ткач О.С., Козлов И.В. Учебно-тренировочные занятия по мини-футболу: Программно-методическое пособие. - Ярославль: Изд-во ЯГПУ, 2003.

13. Шлемин А.М. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., Просвещение, 1988.

14. Спортивные и подвижные игры в школе, V-X классы. Под общ. ред. В.А. Кудряшова. Минск, «Нар. асвета», 1968.

15. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю.А. Янсон - Ростов н/Д: «Феникс», 2005. - 432 с.- (Библиотека учителя).

Примечание. Перечень рекомендуемой литературы может уточняться и пересматриваться.

7. Календарно-тематический план (младшая группа)

Всего за год 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
	Теоретическая подготовка		
1	Введение. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. История появления игры мини-футбол.		
	Общая физическая подготовка		
2	Бег 300 м.		
3	Бег 60 м.		
4	Техника прыжков в длину разными способами.		
5	Эстафета 4х30 м.		
6	Беговые упражнения.		
7	Бег 300 м.		
8	Бег 500 м.		
9	Бег 1000 м.		
	Специальная физическая подготовка		
10	Челночный бег.		
11	Комплекс упражнений на развитие силы ног.		

12	Комплекс упражнений на развитие гибкости.		
13	Ритмическая гимнастика под музыку.		
14	Эстафеты.		
15	Бег с отягощением.		
	Техническая подготовка		
16	Пасы мяча внутренней частью стопы.		
17	Остановка мяча прямой стопой вперед.		
18	Пасы мяча внешней частью стопы.		
19	Пасы мяча способом прокатывания стопой вперед.		
	Тактическая подготовка		
20	Размещение и перемещение футболистов.		
21	Игра в квадрат.		
	Теоретическая подготовка		
22	Режим дня юного спортсмена.		
	Общая физическая подготовка		
23	Корригирующая гимнастика без предмета.		
24	Дыхательная гимнастика.		
25	Эстафеты.		
26	Корригирующая гимнастика с набивными мячами.		
27	Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.		
28	Обучение подвижным играм «Прыгуны и пятнашки», «Удочка».		
29	Упражнения на осанку.		
30	Обучение подвижной игре «Чехарда».		
	Специальная физическая подготовка		
31	Упражнения на мышцы ног.		
32	Упражнения на гибкость.		
33	Упражнения на мышцы пресса и рук.		
34	Бег с ускорениями.		
35	Специальные беговые упражнения.		
	Техническая подготовка		
36	Ведение мяча внешней стороной стопы.		
37	Ведение мяча способом прокатывания под стопой.		
38	Удары по мячу внутренней частью подъема.		
39	Удары по мячу внешней частью подъема.		
40	Удары по мячу внутренней и внешней стороной стопы.		
	Тактическая подготовка		
41	Командное взаимодействие.		
42	Командное взаимодействие.		
43	Игра в квадрат.		
44- 45	Соревнования по мини-футболу (учебные		
	Теоретическая подготовка		
46	Общие вопросы теории физической культуры и спорта. Правила игры.		

	Общая физическая подготовка		
47	Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами.		
48	Подвижные игры «Перебежки с вырубкой», «Прыжок за прыжком».		
49	Обучение выпрыгиванию вверх с шага.		
50	Упражнения с весом собственного тела на различные группы мышц.		
51	Подвижные игры «Мяч соседу», «Сохрани позу».		
52	Дыхательная гимнастика.		
53	Упражнения на коррекцию осанки.		
54	Учебная игра в мини-футбол.		
	Специальная физическая подготовка		
55	Эстафеты с элементами мини-футбола		
56	Полоса препятствий.		
57	Психомоторные упражнения.		
58	Комплекс акробатических упражнений.		
59	Подвижная игра «Снайпер».		
	Техническая подготовка		
60	Удары по мячу носком.		
61	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней стороны стопы.		
62	Удары по катящемуся мячу внутренней и внешней частью подъема.		
63	Удары по летящему мячу серединой подъема.		
64	Удары по летящему мячу внутренней и внешней стороной стопы.		
65	Удары по летящему мячу внутренней и внешней частью подъема.		
	Тактическая подготовка		
66	Размещение и перемещение футболистов.		
67	Командное взаимодействие.		
68	Итоговое (зачётное) занятие. Соревнования по мини-футболу.		

Календарно-тематический план (старшая группа)

Всего за год 68 часов (2 часа в неделю)

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения (по плану)	Дата фактического проведения
	Теоретическая подготовка		
1	Введение; Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Футбол в России и за рубежом.		

	Общая физическая подготовка		
2	Бег трусцой на открытом воздухе.		
3	Дыхательная гимнастика.		
4	Челночный бег.		
5	Корректирующая гимнастика с мини-футбольным мячом.		
6	Упражнения с весом собственного тела.		
7	Комплекс упражнений с партнером в парах.		
8	Подвижные игры «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой».		
9	Упражнения на гимнастических матах.		
	Специальная физическая подготовка		
10	Подвижные игры «Остановка на ориентире», «Остановка по звуковому сигналу».		
11	Психомоторные упражнения.		
12	Силовые упражнения.		
13	Эстафеты с отягощением.		
14	Учебная игра в баскетбол.		
	Техническая подготовка		
15	Остановки летящего мяча различными способами.		
16	Удары головой по летящему мячу.		
17	Пасы мяча по высокой траектории.		
18	Удары по мячу серединой подъема.		
19	Удары по мячу на точность попадания.		
	Тактическая подготовка		
20	Позиционный розыгрыш мяча.		
21	Игра в квадрат.		
22	Групповое взаимодействие двух и более игроков.		
23	Размещение и перемещение футболистов.		
24	Учебная игра в мини-футбол.		
25- 26	Соревнования по мини- футболу (учебные)		
	Теоретическая подготовка		
27	Гигиенические знания и навыки.		
	Общая физическая подготовка		
28	Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.		
29	Продолжительный бег в свободном стиле без учета времени.		
30	Аэробные упражнения.		
31	Подвижная игра «Невод».		
32	Учебная игра в баскетбол.		
33	Учебная игра «Пионербол».		
34	Упражнения с весом собственного тела.		
	Специальная физическая подготовка		
35	Эстафеты с элементами мини-футбола.		
36	Психомоторные упражнения.		
37	Бег с отягощением.		

38	Полоса препятствий.		
	Техническая подготовка		
39	Финты с изменением направления движения.		
40	Финты с изменением направления движения.		
41	Финт с изменением скорости движения.		
42	Финт с изменением скорости движения.		
	Тактическая подготовка		
43	Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.		
44	Групповое взаимодействие двух и более игроков.		
45	Игра на столба.		
46- 47- 48	Соревнования по мини-футболу (учебные)		
	Теоретическая подготовка		
49	Психологическая подготовка.		
	Общая физическая подготовка		
50	Комплекс упражнений с партнером в парах.		
51	Комплекс упражнений с набивными мячами.		
52	Ритмическая гимнастика под музыку.		
53	Дыхательная гимнастика.		
54	Гимнастический комплекс на свежем воздухе.		
55	Аэробные упражнения.		
	Специальная физическая подготовка		
56	Беговые упражнения.		
57	Психомоторные упражнения.		
58	Перетягивание каната различными способами.		
59	Комплекс акробатических упражнений на гимнастических матах.		
	Техническая подготовка		
60	Отбор мяча в единоборстве.		
61	Ложные замахи.		
62	Розыгрыш мяча.		
63	Обманные движения.		
	Тактическая подготовка		
64	Командное взаимодействие.		
65	Командное взаимодействие.		
66	Розыгрыш мяча.		
67- 68	Итоговое (зачётное) занятие. Соревнования по мини-футболу.		