

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ЕКАТЕРИНБУРГА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 105
МАОУ СОШ № 105**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Протокол № 2

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ № 105

_____ О.Н. Бурковская

Приказ № 1-ПЛ от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Год обучения: 1

Количество часов по плану: 3 - недельных,
102 - годовых

Срок реализации: 1 год

Возраст обучающихся: 9-11 лет

Составитель: Мурзин Михаил Ильич,
учитель физической культуры

Екатеринбург, 2023

Программа курса «Мини-футбол» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» (273-ФЗ).
- Федерального государственного образовательного стандарта;
- Программы секции футбола, разработанной на основе авторской программы «Внеурочная деятельность учащихся ФУТБОЛ» Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Москва. «Просвещение» 2011 г.
- Учебного плана МАОУ СОШ № 105 на 2023-2024 учебный год.

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

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

Основными задачами программы являются:

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

Содержание программы

Физическая подготовка (для всех групп занимающихся). Общая физическая подготовка. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления. Направление движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки; в различных исходных положениях — наклоны, повороты туловища; в положении лежа — поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеих ног, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ног, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах — повороты и наклоны туловища,

сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: на одной и обеих ногах прыжки с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, прыжки с продвижением шагом и бегом.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами— броски, ловля в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями; броски и ловля мячей парами и группами (вес мячей 2—4 кг).

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Акробатические упражнения. Кувырки (вперед, назад и в стороны) в группировке, «полушпагат»; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м, а также на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста). Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Метания.

Гимнастические упражнения. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекидина, брусья, кольца; опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития силы.

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. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх. Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

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

Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. 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).

В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях). Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или

остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д.

Челночный бег 2х10 м, 4Х5 м, 4Х10 м, 2Х15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед). Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости. 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°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой.

Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др. Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и повторный бег с мячом. 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. 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. Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; с крестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

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

Техника и тактика игры в мини-футбол:

Младшая группа (4 классы) Техника игры. Удары по мячу ногой. Удары подъемом (внешней, внутренней частью и серединой), стопой (внутренней и внешней стороной) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удары пяткой (назад) по катящемуся мячу. Резаные удары (внутренней и внешней частью подъема по катящемуся вперед, навстречу и сбоку мячу). Удары с полуката (всеми способами). Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с разбега по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удары вниз и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние с пассивным и активным сопротивлением, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Резаные удары боковой частью лба. Перевод мяча лбом. Удары на точность.

Остановка мяча.

Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и

опускающегося мяча с поворотом на 90° (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).

Остановка грудью летящего мяча с поворотом на 90°. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом. Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений; на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Ведение мяча. Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Ложные движения (финты). При ведении имитировать остановку мяча подошвой или удар пяткой назад (без касания или с касанием мяча подошвой) и рывком вперед уйти с мячом. Быстро отвести мяч подошвой ноги под себя — уйти с мячом вперед. Быстро отвести мяч ногой под себя — повернуться и уйти с мячом в сторону или назад. При ведении неожиданно остановить мяч, оставив его партнеру, находящемуся за спиной, и уйти без мяча вперед, увлекая за собой соперника («скрещивание»). Ложная передача мяча партнеру.

Отбор мяча. Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определенные действия с мячом с целью его отбора. Вбрасывание мяча. Вбрасывание из-за боковой линии с места - положения, параллельного расположению ступней ног. Вбрасывание мяча изученными способами с разбега: на точность и дальность (по коридору шириной 2—3 м).

Техника игры вратаря. Ловля в броске мяча, летящего в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Ловля катящегося в сторону мяча в броске. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением и в броске. Ловля опускающихся и прыгающих мячей. Отбивание ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих в сторону от вратаря на высоте живота, груди, головы и колен. Отбивание ладонями, пальцами рук катящегося мяча в броске. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу на точность и дальность. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на дальность и точность. Выбивание мяча с рук и с полуката на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на дальность и точность.

Тактика игры. В нападении. Освобождение из-под опеки противника для получения мяча. Единоборство с соперниками, применяя обводку и ложные движения. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Атака со сменой и без смены мест флангом и через центр. «Скрещивание» и игра «в стенку». Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. В защите. Персональная опека и комбинированная оборона. Подстраховка и помощь партнеру. Действия при отражении атаки соперника при равном соотношении сил и при его численном преимуществе.

Взаимодействие с вратарем. Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений.

Тактика вратаря. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей. Руководство партнерами по обороне. Комбинации с защитниками при введении мяча в игру ударом от ворот. Судейская практика. Судейская практика проводится в ходе учебных игр.

Планируемые результаты освоения обучающимися курса

В результате изучения курса «Мини-футбол» обучающиеся 9-11 лет должны достичь определенных результатов:

Личностные результаты

Отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые формировались в процессе освоения предмета «Мини-футбол».

Обучающиеся получают возможность сформировать:

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных формах, социальной справедливости и свободе;
- эстетические потребности, ценности и чувства;
- развитие этических качеств, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной, коммуникативной и регулятивной деятельности.

Обучающиеся получают возможность сформировать:

Регулятивные:

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- умение оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- позитивная самооценка своих физических возможностей.

Познавательные:

- представление о значении мини-футбола для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического);
- позитивное влияние мини-футбола на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя гимнастика, оздоровительные мероприятия);
- систематическое наблюдение за своим физическим здоровьем, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела).

Коммуникативные:

- усвоение культурных традиций, норм, социального поведения;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении различных задач на занятиях в секции «Мини-футбол», во внеурочной деятельности и внешкольной физкультурной деятельности;
- навык сотрудничества со взрослыми участниками образовательного процесса.
-

Предметные результаты:

Обучение по программе «Мини-футбол» предоставляет ученику возможность научиться за год:

1. Правилам поведения в малом спортивном зале; правилам техники безопасности и личной гигиены.
2. Понятиям: части тела, напряжение и расслабление мышечных групп.
3. Правилам мини-футбола; правилам судейства.
4. Игровым упражнениям.
5. Различным видам передвижений.
6. Ударами и остановками мяча.
7. Ведением, обводкой, отбором и вбрасыванием мяча; различными комбинациями с мячом.
8. Владению упражнениями на скорость, силу, выносливость, гибкость, координацию.
9. Владению тактикой игрока, вратаря.

Организационно-педагогические условия реализации программы «Мини-футбол»

Занятия по программе «Мини-футбол» проводятся в малом спортивном зале в форме тренировок.

Наполняемость группы - 15-20 человек.

Продолжительность одного занятия - 40 минут. Объем недельной нагрузки составляет 3 часа.

Кадровое обеспечение. Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее направленности дополнительной общеобразовательной программы.

Материально-техническое обеспечение программы - наличие малого спортивного зала с необходимым оборудованием (футбольные мячи, набивные мячи, скакалки, ворота, скамьи).

Информационное обеспечение обучения представлено следующей литературой:

1. С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. Мини- футбол (футзал):
Примерная программа для детско-юношеских
спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского
резерва. Москва: «Советский спорт», 2010 г.
2. Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся.
Футбол. Москва. «Просвещение» 2011г.

Формы подведения итогов Учебно-тематический план

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
Раздел 1 Темы 1-4	Основы знаний	4	4	0	0
Раздел 2 Темы 5-35	Техническая подготовка	31	6	22	3
Раздел 3 Темы 36-47	Тактическая подготовка	12	1	10	1
Раздел 4 Темы 48-98	Физическая подготовка	51	5	42	4
Раздел 5 Темы 99-102	Соревнования, судейская практика	4	1	3	0
Итого:		102	17	77	8

Формы контроля

Педагогический контроль и оценка подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Контроль за уровнем нагрузки на занятиях проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления обучающихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.

Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки по мини-футболу для детско-юношеских спортивных школ.

Нормативные требования

для обучающихся групп начальной подготовки

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	Д	м	Д	м	Д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	9	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	10	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	11	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	9	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	10	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	11	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Челночный бег 104 м. с.	9	42.0	45.0	40.0	43.0	37.0	40.0
	10	38.0	42.0	36.0	40.0	33.0	37.0
	11	34.0	39.0	32.0	37.0	30.0	35.0

Прыжок в длину с места, см.	9	155	145	160	150	165	155
	10	160	157	168	160	173	165
	11	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол- во ударов	9	6	4	7	5	8	6
	10	13	10	15	11	16	12
	11	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	9	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	10	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	11	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3
Ведение мяча по «восьмерке»	9					+	+
	10					+	+

						+	+
	11						
Ведение мяча по границе штрафной площадке.							
	9					+	+
						+	+
	10						
						+	+
	11						

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика контрольных испытаний

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м (рис. 1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок.

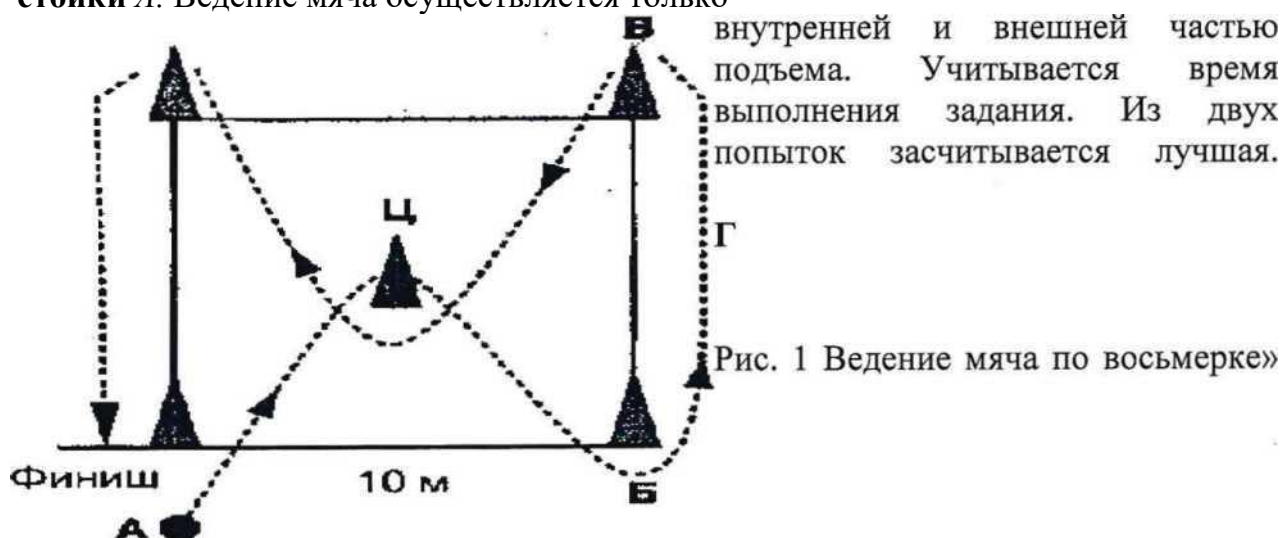
Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

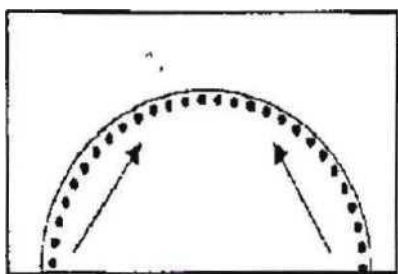
Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *В*. Обведя ее, он направляется к стойке *Б*, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только



Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с



Обратно
Туда
Рис. 2. В едение по границе штрафной площади

линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Дата проведения	Содержание (разделы, темы)	Количество часов
		Основы знаний	4
1	1 неделя	Инструктаж по охране труда на занятиях футбола. История возникновения футбола.	1
2	1 неделя	Развитие футбола.	1
3	1 неделя	Правила мини-футбола.	1
4	2 неделя	Жесты судей.	1
		Техническая подготовка	31
		<i>Передвижения и остановки</i>	2
5	2 неделя	Передвижения боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты из различных исходных положений	1
6	2 неделя	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	1
		<i>Удары по мячу</i>	10
7	3 неделя	Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.	1
8	3 неделя	Удар по неподвижному мячу внутренней частью подъема.	1
9	3 неделя	Удар по неподвижному мячу внешней частью подъема.	1
10	4 неделя	Удар по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком.	1
11	4 неделя	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	1
12	4 неделя	Удар по летящему мячу серединой подъема.	1

13	5 неделя	Удар по летящему мячу серединой лба.	1
14	5 неделя	Удар по летящему мячу боковой частью лба.	1
15	5 неделя	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель.	1
16	6 неделя	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь.	1
		Остановка мяча	4
17	6 неделя	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	1
18	6 неделя	Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы.	1
19	7 неделя	Остановка мяча грудью.	1
20	7 неделя	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.	1
		Ведение мяча и обводка	4
21	7 неделя	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления движения и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).	1
22	8 неделя	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1
23	8 неделя	Ведение мяча с активным сопротивлением защитника.	1
24	8 неделя	Обводка с помощью обманных движений (финтов).	1
		Отбор мяча	4
25	9 неделя	Выбивание мяча ударом ногой.	1
26	9 неделя	Отбор мяча перехватом.	1
27	9 неделя	Отбор мяча толчком плеча в плечо.	1
28	10 неделя	Отбор мяча в подкате	1
		Вбрасывание мяча	1
29	10 неделя	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом	1
		Игра вратаря	5
30	10 неделя	Ловля катящегося мяча.	1
31	11 неделя	Ловля мяча, летящего навстречу.	1
32	11 неделя	Ловля мяча сверху в прыжке.	1
33	11 неделя	Отбивание мяча кулаком в прыжке.	1
34	12 неделя	Ловля мяча в падении (без фазы полёта)	1
		Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1
35	12 неделя	Ведение, удар (передача мяча), приём мяча, остановка, удар по воротам.	1
		Тактическая подготовка Тактика игры	12
36	12 неделя	Тактика свободного нападения.	1
37	13 неделя	Позиционное нападение без изменения	1

		позиций игроков.	
38	13 неделя	Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1
39	13 неделя	Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот.	1
40	14 неделя	Индивидуальные тактические действия в нападении.	1
41	14 неделя	Групповые тактические действия в нападении.	1
42	14 неделя	Командные тактические действия в нападении.	1
43	15 неделя	Индивидуальные тактические действия в защите.	1
44	15 неделя	Групповые тактические действия в защите.	1
45	15 неделя	Командные тактические действия в защите.	1
46	16 неделя	Двусторонняя учебная игра.	1
47	16 неделя	Двусторонняя учебная игра.	1
		Физическая подготовка	51
		<i>Развитие силовых способностей</i>	5
48	16 неделя	Упражнения с партнером.	1
49	17 неделя	Упражнения с набивными мячами.	1
50	17 неделя	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1
51	17 неделя	Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1
52	18 неделя	Многократное поднимание прямых ног в висе.	1
		<i>Развитие скоростных - силовых способностей</i>	7
53	18 неделя	Бег в горку.	1
54	18 неделя	Прыжки на одной ноге.	1
55	19 неделя	Прыжки на одной и на двух ногах через препятствия.	1
56	19 неделя	Прыжки со скакалкой.	1
57	19 неделя	Прыжки на одной и двух ногах с набивными мячами.	1
58	20 неделя	Ведение ногой набивного мяча.	1
		Броски набивного мяча	
59	20 неделя	Подвижная игра «Всадники».	1
		<i>Развитие координационных способностей</i>	9
60	20 неделя	Бег по лабиринту.	1
61	21 неделя	Бег спиной вперед с поворотами.	1
62	21 неделя	Быстрые перемещения приставными шагами.	1
63	21 неделя	Бег с внезапным поворотом кругом.	1
64	22 неделя	Бег «Змейкой».	1

65	22 неделя	Челночное перемещение.	1
66	22 неделя	Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу.	1
67	23 неделя	Бег в сочетании с внезапными остановками и скоростными рывками.	1
68	23 неделя	Кувырок вперед - прыжок через вертикальное препятствие.	1
		Развитие выносливости	6
69	23 неделя	Бег в равномерном темпе умеренной интенсивности.	1
70	24 неделя	Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.	1
71	24 неделя	Переменный бег с варьированием скорости.	1
72	24 неделя	Бег по пересеченной местности.	1
73	25 неделя	Подвижная игра «Сумей догнать».	1
74	25 неделя	Подвижная игра «Гонка с выбыванием».	1
		Развитие гибкости	3
75	25 неделя	Активные упражнения на гибкость.	1
76	26 неделя	Упражнения на гибкость с помощью партнера.	1
77	26 неделя	Упражнения на гибкость с отягощением.	1
		Развитие скоростных способностей	21
78	26 неделя	Старт по зрительному (звуковому) сигналу из различных исходных положений.	1
79	27 неделя	Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	1
80	27 неделя	Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	1
81	27 неделя	Эстафетный бег.	1
82	28 неделя	Челночный бег.	1
83	28 неделя	Бег с внезапными остановками и изменением направления движения.	1
84	28 неделя	Бег с максимальной частотой шагов.	1
85	29 неделя	Удары мяча ногой в быстром темпе в стену.	1
86	29 неделя	Переменный бег.	1
87	29 неделя	Подвижная игра «Вызов номеров».	1
88	30 неделя	Подвижная игра «Поймай палку».	1
89	30 неделя	Подвижная игра «Поймай мяч».	1
90	30 неделя	Подвижная игра «Салки».	1
91	31 неделя	Подвижная игра « Охотники и утки».	1
92	31 неделя	Подвижная игра «Перехвати мяч».	1
93	31 неделя	Подвижная игра «В одно касание».	1
94	32 неделя	Подвижная игра «День и ночь».	1
95	32 неделя	Подвижная игра « Салки в парах».	1
96	32 неделя	Подвижная игра «Бег-преследование».	1
97	33 неделя	Подвижная игра «Встречная эстафета в четверках».	1
98	33 неделя	Подвижная игра «Быстрые передачи».	1

		<i>Соревнования, судейская практика</i>	4
99	33 неделя	Судейство игры в футбол.	1
100	34 неделя	Участие в соревнованиях.	1
101	34 неделя	Участие в соревнованиях.	1
102	34 неделя	Участие в соревнованиях	1
		Итого:	102

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 416534327891003442290759540767602278017667815854

Владелец Бурковская Оксана Николаевна

Действителен с 29.08.2023 по 28.08.2024