

Областной центр детско-юношеского туризма и экологии управления образования
акимата ЗКО

«Согласовано»:
Заместитель директора
по УВР _____ Адилова А.Б.

«Утверждаю»
ОЦДЮТиЭ Директор ОЦДЮТиЭ
_____ Беккалиев Г.И.

Программа рассмотрена на заседании методического совета:
протокол № _____
от « _____ » _____ 20 ____ г.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«Женский футбол-2003», «Женский футбол-2009»
для обучающихся 11,16 лет
срок реализации программы 1 год (а)
2020-2021 учебный год

Педагог дополнительного образования: Куденко А.А

Уральск 2020

Содержание

- 1.Краткая история развития футбола.
- 2.Разработка уроков по футболу для юношей 5-6 классов.
- 3.Приложение
- 4.Список использованной литературы.

Пояснительная записка

Еще много лет назад в разных странах люди собирались на городских площадках или в пустырях. Затевали игры с мячом, которые напоминали действие воинов стремящихся проникнуть в лагерь противника. Победителем признавалась партия играющих, которые больше число раз заносило мяч за определенную черту. В таких играх участвовало иной раз по несколько сот человек. История не знает ни года, ни место рождения футбола. Но этот пробел говорит только в пользу самого футбола- свидетельствует и о древности игры в мяч ногами и о популярности многих народов земного шара.

Почему именно футбол? Потому что футбол является популярным видом спорта во всем мире. Вот уже на протяжении многих лет участвуя в спартакиаде среди школ города по футболу среди юношей я убедился что большее количество подростков с огромным желанием принимают участие в этих соревнованиях. Но, вся проблем в том, что желание есть, турниры проводятся но, многие участвующие команды не владеют техникой и тактикой на должном уровне. Именно поэтому возникло необходимость в данной разработке, который поможет учителю ознакомить некоторым элементом футбола, повысить технику владения мячом. Если учитель станет наставником и поможет ребенку раскрыться в этой деятельности, то не выиграет не только ребенок, но и учитель. А если учитывать что футбол развивает такие физические качества как ловкость, выносливость, быстроту, силу, то он является одним из средств физического совершенствования человека. А так как, это командная игра, он воспитывает взаимовыручку. Уверенность в себе, умение владеть собой в трудную минуту, с уважение относиться к соперникам, решительность, воля к победе. То есть, все те качества, которые так необходимы в современной жизни.

Основные формы подготовки этой возрастной категории- подвижные игры, соревнования, эстафета. Основные задачи подготовки:

1. Всесторонняя общефизическая подготовка.
2. Знакомство с основами техники футбола.
3. Формирование активного отношения к физической культуре вообще, и к тренировкам по футболу в частности.
4. Освоение навыков коллективной игры.

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: 2 раза по 3 часа 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. 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 жесты. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

Содержание рабочей программы

Дата		Тема	Количество часов		
Месяц	Дни		Общ	теория	Практика
Сентябрь	I. Специальная физическая подготовка.				
	Техническая подготовка				
	1,7,8,14 09.2020	Ведение.	12	6	6
	15.09.2020	Жонглирование	3	1	2
	21.09.2020	Упражнения с мячами на владение	3	1	2
	22.09.2020	Ведение и передачи мяча	3	1	2
	28.09.2020	Удары по воротам	3	1	2
II. Техника и тактика игры					
Октябрь	5,6 10.2020	Жонглирование.	6	2	4
	12,13 10.2020	Ведение и передачи мяча в парах, тройках.	6	2	4
	19,20 10.2020	Упражнения на координацию.	6	2	4

	26,27 10.2020	Управления с мячами на владение.	6	2	4
Ноябрь	2,3 11.2020	Жонглирование.	6	2	4
	9,10 11.2020	Удары по воротам в парах, тройках.	6	2	4
	16,17 11.2020	Ведение и передачи мяча в парах, тройках. Упражнения на координацию.	6	2	4
	23,24 11.2020	Управления с мячами на владение. Удары по воротам в парах, тройках.	6	2	4
III. Скоростно-силовая подготовка.					
Декабрь	1,7 12.2020	Про бегание отрезков.	6	2	4
	8,14 11.2020	Челночный бег.	6	2	4
	15,21 11.2020	Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения.	6	2	4
	22,28 11.2020	Работа с отягощениями. Упражнения с набивными мячами. Контрольные игры	6	2	4
IV. Силовая подготовка.					

Январь	4,5 01.2020	Работа с гантелями, штангами.	6	2	4
	11, 12 01.2020	Работа с отягощениями. Работа с набивными мячами.	6	2	4
	18,19 01.2020	Круговая тренировка. Работа со скакалками.	6	2	4
	25,26 01.2020	Контрольные игры.	6	2	4
V. Подготовка на выносливость.					
Февраль	1,2 02.2020	Кросс.	6	2	4
	8,9 02.2020	Пробегание отрезков с отягощениями.	6	2	4
	15,16 02.2020	Пробегание отрезков после выполнения прыжковых упражнений. Работа со скакалкой.	6	2	4
	22,23 02.2020	Контрольные игры. Контрольные игры.	6	2	4
VI. Техническая подготовка. Скоростная подготовка.					
Март	1,2 03.2020	Ведение и передачи мяча в парах, тройках.	6	2	4
	8,9	Управления с мячами на владение.	6	2	4

	03.2020				
	15,16 03.2020	Удары по воротам в парах, тройках. Челночный бег.	6	2	4
	22,23 03.2020	Пробегание отрезков Контрольные игры.	6	2	4
VII. Техничко-тактическая подготовка.					
Апрель	5,6 04.2020	Передачи и ведение мяча по воротам. Тактическое перестроение команды	6	2	4
	12,13 04.2020	Участие в Первенстве РК.	6	2	4
	19,20 04.2020	Комбинации по линиям.	6	2	4
	26,27 04.2020	Комбинации на пробитие	6	2	4
Май	3,4 05.2020	Техничко-тактическая подготовка.	6	2	4
	10,11 05.2020	Скоростная подготовка.	6	2	4
	17,18 05.2020	Скоростная подготовка.	6	2	4
	24,25 05.2020	Участие в Первенстве РК.	6	2	4
Общи:			216	74	142

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футболу (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

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

Методы и формы обучения:

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт.

Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы

проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры. Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

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, поднятие 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, перекладина, брусья, кольца;

опорные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла.

1. 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 ногами 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.

Сжимание 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 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 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; скрестным 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.

2. Техника и тактика игры

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 полуплета (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 полуполета 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.

Техника игры.

Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частями подъема по летящему мячу. Удар «подсечка» (носком). Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и

дальность, Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом до 180°. Удары в прыжке с падением. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка с поворотом до 180° — внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча, грудью — летящего мяча. Остановка подъемом опускающегося мяча. Остановка мяча в движении. Ведение мяча. Ведение мяча изученными способами, выполняя рывки и обводку. Ложные движения (финты). Имитируя желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, неожиданно пропустить мяч между ног или сбоку (для партнера). Перенести правую ногу через мяч влево и, наклоняя туловище влево, послать мяч внутренней частью подъема левой ноги слева от соперника, обежать его справа и продолжить ведение мяча (финт Месхи). Выполнение двух следующих один за другим финтов (если первый финт противник сумел разгадать). Отбор мяча. Отбор мяча в «полушпагате», «шпагате» и подкате.

Вбрасывание мяча. Вбрасывание мяча с разбега. Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Отбивание мяча ногой, катящегося или низко летящего вблизи вратаря. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с броском в ноги (в группировке и без группировки). Повторный бросок на мяч.

Тактика игры. В нападении. Создание численного перевеса в атаке за счет скоростного маневрирования по фронту и за счет подключения из глубины обороны полузащитников и защитников. Смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг (со своевременным подключением партнера). Взаимодействие при развитии атак вблизи ворот противника и завершении атаки ударом по воротам. Комбинации с переменной мест. В защите. Игра центральных защитников по зонному принципу. Создание численного превосходства в обороне. Действия при начале атаки соперника из стандартных положений вблизи своих ворот. Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Ввод мяча в игру. Организация контратаки. Инструкторская и судейская практика.

Тема	Количество часов		
	Общ	теория	Прак-тика
I. Специальная физическая подготовка. Техническая подготовка			
Ведение.	12	6	6
Жонглирование	3	1	2
Упражнения с мячами на владение	3	1	2
Ведение и передачи мяча	3	1	2
Удары по воротам	3	1	2
II. Техника и тактика игры			
Жонглирование.	6	2	4
Ведение и передачи мяча в парах, тройках.	6	2	4
Упражнения на координацию.	6	2	4
Упражнения с мячами на владение.	6	2	4
Жонглирование.	6	2	4
Удары по воротам в парах, тройках.	6	2	4
Ведение и передачи мяча в парах, тройках. Упражнения на координацию.	6	2	4
Упражнения с мячами на владение. Удары по воротам в парах, тройках.	6	2	4
III. Скоростно-силовая подготовка.			
Про бегание отрезков.	6	2	4

Челночный бег.	6	2	4
Прыжковые упражнения. Прыжковые упражнения.	6	2	4
Работа с отягощениями. Упражнения с набивными мячами. Контрольные игры	6	2	4
IV. Силовая подготовка.			
Работа с гантелями, штангами.	6	2	4
Работа с отягощениями. Работа с набивными мячами.	6	2	4
Круговая тренировка. Работа со скакалками.	6	2	4
Контрольные игры.	6	2	4
V. Подготовка на выносливость.			
Кросс.	6	2	4
Пробегание отрезков с отягощениями.	6	2	4
Пробегание отрезков после выполнения прыжковых упражнений. Работа со скакалкой.	6	2	4
Контрольные игры. Контрольные игры.	6	2	4
VI. Техническая подготовка. Скоростная подготовка.			
Ведение и передачи мяча в парах, тройках.	6	2	4
Упражнения с мячами на владение.	6	2	4
Удары по воротам в парах, тройках. Челночный бег.	6	2	4

Пробегание отрезков. Контрольные игры.	6	2	4
VII. Техничко-тактическая подготовка.			
Передачи и ведение мяча по воротам. Тактическое перестроение команды	6	2	4
Участие в Первенстве РК.	6	2	4
Комбинации по линиям.	6	2	4
Комбинации на пробитие	6	2	4
Техничко-тактическая подготовка.	6	2	4
Скоростная подготовка.	6	2	4
Скоростная подготовка.	6	2	4
Участие в Первенстве РК.	6	2	4
Общи:	216	74	142

Список литературы:

1. Ермеккалиев С. Методическая разработка по предмету физическая культура «Спортивные игры»
2. Малькольн Кук., 101 упражнений для юных футболистов (возраст 7-11 лет). Москва 2005 год.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. Москва 1978 год. Тренировка юных футболистов / В.В. Варюшин. – М.: Физкультура, образование и наука, 1997.
4. Основы юношеского спорта / В.П.Филин, Н.А. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980.
5. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.; Физкультура и спорт, 1983.
6. Футбол – твоя игра / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989.
7. Л.Качанин, Л.Горский, Тренировка футболистов. Братислава 1984 год.