

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5 ИМЕНИ МАРАЧКОВА АНДРЕЯ ОЛЕГОВИЧА»  
(МБОУ «СШ № 5 им. Марачкова А.О.»)

РАСМОТРЕНО  
Методическим советом МБОУ «СШ №5 им.  
Марачкова А.О.»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СШ №5  
им. Марачкова А.О.»  
Оспищев В.Б.



г. Ачинск Красноярского края

**Общеразвивающая программа**  
**«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 14-16 лет  
Направление: спортивное  
Программа составлена: Воронцова Н. С.

Ачинск  
2024г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа составлена на основе нормативных документов Министерства просвещения, Министерства финансов, министерства здравоохранения, Министерства по физической культуре, спорту и туризму. При её разработке использовались ранее существовавшие программы по футболу. Данная программа считается адаптированной, рассчитана на школьников 10-16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

**Цель** программы содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подготовку общественного актива спортивно-массовой работы в общеобразовательной школе.

**Задачи** программы:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;
- Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- Обучение основам техники и тактики игры;
- Приобретение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

### Основные принципы программы

- **принцип последовательности** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями)
- **принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий для высших учебных заведений
- **принцип доступности** – программа построена на доступном в изложении материале
- **приоритета интереса** группы в целом и каждого воспитанника в отдельности
- **гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности
- **непрерывности** образования и воспитания
- единства общей и специальной подготовки
- цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения

нагрузки.

Основной принцип работы в группах – универсальность.

На протяжении года соотношение физической и технической подготовки меняется. В первой половине учебного года больше внимания уделяется физической подготовке, а во второй половине технической.

Для школьников 16-17 лет предусмотрено обучение судейству игры. С этой целью даётся задание проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Здесь они могут самостоятельно проводить тренировку с более младшими ребятами. Каждый из них должен уметь вести технический протокол игры, подавать заявку, составлять таблицу.

### **Требования к уровню подготовки учащихся в соответствии с их возрастом и нормативами**

Нормативы по физической подготовке и технике игры в футбол.

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4
Бег 400м (сек)				67,0	65,0	64,0
6-минутный бег (м)			1400	1500		
Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225
Бег 30м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0
Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)			45	55	65	75
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8
Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

## Тематическое планирование по мини-футболу

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Физическая культура и спорт в России и за рубежом.	0.25	
2.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	0.25	
3.	Сведения о строении и функциях организма человека.	0.25	
4.	Влияние физических упражнений на организм человека.	0.25	
5.	Правила игры, организация и проведение соревнований.	0,25	
6.	Место занятий. Оборудование и инвентарь.	0,25	
7.	Основные методики обучения и тренировки.	0,5	
8.	Общая и специальная физическая подготовка.		20
9.	Основы техники и тактики мини-футбола. Учебные игры.		33
10.	Контрольные занятия. Соревнования.		10
11.	Инструкторская и судейская подготовка.		10
<b>Всего</b>		<b>75</b>	

## **Содержание программы по мини-футболу**

### **1. Физическая культура и спорт в России и мире – 0,25 ч.**

Физическая культура и спорт в России. Развитие футбола в России и за рубежом.

### **2. Сведения о строении и функциях организма человека –0,25 ч.**

Общие понятия о строении организма человека. Взаимодействие органов и систем. Мышцы, суставы, связки.

### **3. Влияние физических упражнений на организм человека -0,25ч.**

Общие сведения о влиянии физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижных суставов.

### **4. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль - 0,25 ч.**

Вред курения и употребления спиртных напитков. Режим дня и питания. Понятие о тренировке и спортивной форме. Значение массажа. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок. Мышцы и сухожилия. Кровотечения, их виды и способы остановки.

### **5. Основы методики обучения и тренировки по мини-футболу – 0,25 ч.**

Методика физической подготовки. Обучение технике. Обучение тактике.

### **6. Правила проведения и организации соревнований – 0,25 ч.**

Способы розыгрыша. Обязанности судей. Расписание игр. Составление таблиц. Методика судейства.

### **7. Оборудование и инвентарь – 0,5 ч.**

Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по баскетболу.

### **8. Общая и специальная физическая подготовка - 20ч.**

Методы и средства общей и специальной физической подготовки. Их особенности с учётом возраста занимающихся в спортивной секции.

### **9. Основы техники и тактики мини-футбола. Учебные игры. - 33 ч.**

Техника передвижения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Остановка и ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Вбрасывание мяча. Техника игры вратаря.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Тактика вратаря.

### **Техническая подготовка**

Техника передвижения. Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

- Удары по мячу ногой. Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удары носком и пяткой. Удары с полуплета. Удары правой и левой ногой.
- Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией пролета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.
- Удары по мячу головой. Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча. Удары на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
- Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка грудью летящего с переводом. 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 с последующим ударом или рывком.
- Ведение мяча. Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренней стороной стопы.

- Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.
- Обманные движения (финты). Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч. Финты ударом ногой с убираем мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой». Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с опусканием мяча».
- Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.
- Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.
- Вбрасывание мяча. Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча на точность и дальность.
- Техника игры вратаря. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. Ловля мячей на выходе.
- Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.
- Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.
- Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.
- Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### **Тактическая подготовка**

#### *Тактика нападения*

- Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или

иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

- Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.
- Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

#### *Тактика защиты.*

- Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.
- Групповые действия. Взаимодействия в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных «комбинаций». Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.
- Командные действия. Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.
- Тактика вратаря. 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; указание партнерам по обороне, как занять правильную позицию; выполнение с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

## **10. Контрольные занятия. Соревнования. 10ч.**

Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Общая оценка игры в действиях отдельных игроков. Выводы по игре. Система записи игровых действий. Анализ полученных результатов.

## **11. Инструкторская и судейская практика - 10 ч.**

- Составление упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение их с группой;
- Проведение занятия по технике игры;
- Проведение соревнований в школе. Выполнение обязанностей главного судьи;
- Анализ технических приёмов и тактических действий.

### **Общая физическая подготовка**

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направления, замыканием, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонны по два. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в

различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

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

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

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

Упражнения с малыми мячами – броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### *Акробатические упражнения.*

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий и 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, 800 метров. Кроссы от 1000 до 3000 метров (в зависимости от возраста), 6-ти минутный и 12-ти минутный.

Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 2 до 6 км на время.

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнования с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег

с максимальной скоростью с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки ( на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высокого летящего мяча, на прострел мяча. Из положения присяда, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилам.

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.*

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса спортсменов) с последующим быстрым выпрямлением, подскоки и прыжки после присяда без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах и с продвижением, и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину, спрыгивание (высота 40-80см), с последующим прыжком вверх на 7-10м. беговые прыжковые упражнения, выполняемые в гору по песку, опилками, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота: удары на дальность, толчки плечом партнера.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с ударами по воротам: с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращения интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной или обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками: то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередую удары различными частями стопы, бедром, головы: ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цепь», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

*Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком: то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Управление на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.*

### *Календарно-тематическое планирование по мини-футболу.*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Часы</b>
1	Физическая культура и спорт в России и зарубежом. ОФП.		1
2	Гигиена, врачебный контроль. Самоконтроль. ОФП.		1
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Основы техники перемещения.		1
4	Влияние физических упражнений на организм человека. СФП.		1
5	Правила игры, организация и проведение соревнований. СФП.		1
6	Место занятий, оборудование и инвентарь. ОФП.		1
7	Основы методики обучения и тренировки. СФП.		1
8	Общая и специальная физическая подготовка. Техника остановки и передачи мяча.		1
9	Основы техники и тактики мини-футбола. СФП.		1
10	Техника передвижения. СФП.		1,5
11	Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по неподвижному.		1,5
12	Удары внутренней, средней, внешней частями подъема, внутренней стопы по катящемуся, прыгающему и летящему мячу.		1,5
13	Разные удары по неподвижному и катящемуся мячу.		1,5
14	Удары носком и пяткой. Удары правой и левой ногой.		1,5
15	Удары с полулета. Удары правой и левой ногой.		1,5
16	Инструкторская и судейская подготовка. Основы техники игры в защите.		1
17	Инструкторская и судейская подготовка. Основы техники игры в нападении.		1
18	Техника удара по неподвижному мячу.		1,5
19	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры.		1,5
20	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры.		1,5
21	Техника ведения мяча. Учебные игры.		1,5
22	Техника ведения мяча спиной вперед. Учебные игры.		1,5
23	Техника ведения мяча змейкой. Учебные игры.		1,5

24	Техника ведения мяча в парах. Учебные игры.	1,5
25	Техника удара по мячу после ведения. Учебные игры.	1,5
26	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.	1,5
27	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.	1,5
28	Индивидуальные действия в защите. Учебные игры.	1,5
29	Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различным направлением и траекторией полета).	1,5
30	Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.	1,5
31	<u>Удары по мячу головой.</u> Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мяча.	1,5
32	Удары на точность: вниз и верхом, вперед и в стороны, на короткое и среднее расстояние.	1,5
33	Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.	1,5
34	<u>Остановка мяча.</u> Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).	1,5
35	Остановка грудью летящего с переводом. Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.	1,5
36	Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.	1,5
37	<u>Ведение мяча.</u> Ведение внешней и средней частями подъема, носком и внутренне стороной стопы.	1,5
38	Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков и одновременно контролируя мяч, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.	1,5
39	<u>Обманные движения (финты).</u> Обманные движения, уход выпадам и переносом ноги через мяч.	1,5
40	Финты ударом ногой с убиранием мяча под себя и с пропуском мяча партнеру, «ударом головой».	1,5

41	Обманные движения «остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой», «после передачи мяча партнерам с опусканием мяча».		1,5
42	Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.		1,5
43	<u>Отбор мяча.</u> Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат) и в подкате.		1,5
44	<u>Вбрасывание мяча.</u> Вбрасывание из различных исходных положений с места и после разбега.		1,5
45	Вбрасывание мяча на точность и дальность.		1,5
46	Инструкторская и судейская подготовка. Техника удара по неподвижному мячу.		1
47	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры		1,5
48	Техника удара по неподвижному мячу. Учебные игры		1,5
49	<u>Техника игры вратаря.</u> Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.		1,5
50	Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.		1,5
51	Ловля мячей на выходе.		1,5
52	Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.		1,5
53	Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.		1,5
54	Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.		1,5
55	Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.		1,5
56	Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.		1,5
57	Техника удара по мячу после ведения. Учебные игры.		1,5
58	Техника удара по мячу после ведения в парах. Учебные игры.		1,5



59	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.	1,5
60	Комбинационные действия в защите. Учебные игры.	1,5
61	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.	1,5
62	Комбинационные действия в нападении. Учебные игры.	1,5
63	Индивидуальные действия в защите. Учебные игры.	1,5
64	Индивидуальные действия в нападении. Учебные игры.	1,5
65	Комбинации во время игры. Учебные игры.	1,5
66	Комбинации во время игры. Учебные игры.	1,5
67	Контрольные занятия. Соревнования.	1
68	Контрольные занятия. Соревнования.	1
69	Контрольные занятия. Соревнования.	1
70	Контрольные занятия. Соревнования.	1,5
71	<u>Групповые действия</u> . Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.	1,5
72	Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».	1,5
73	Комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.	1,5
74	<u>Командные действия</u> . Выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды.	1,5
75	Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.	1,5
Всего		105

### **Оборудование и инвентарь:**

1. Спортзал 30×18 м, оборудованный раздевалками, туалетами, душевыми, снарядной комнатой. В спортзале имеются гимнастические стенки – 15 шт., волейбольные стойки, баскетбольные щиты с кольцами – 8 шт.
2. Спортивная площадка, на которой расположено: мини-футбольное поле размером 40×30 м с футбольными воротами, волейбольная площадка с металлическими стойками, беговая дорожка 200 м, прыжковая яма и др.

3. *Инвентарь: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, стойки для прыжков в высоту, скамейки гимнастические, секундомеры, скакалки, насос ручной, лента измерительная и др.*

### **Используемая литература:**

1. Зверев С.М. Программа для общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции.
2. Лях В.И. Физическая культура 8-9 классы.
3. Бомпа О. Подготовка юных чемпионов ТУДОР.
4. Лях В.И. Физическая культура 10-11 классы.
5. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря.
6. Андреев С.Н. Мини-футбол.
7. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов.
8. Чанади А. Футбол. Техника.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия.
10. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол».

Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой».