

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия № 293
Красносельского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ гимназии №293

И.Г. Баева

Основание
Решение педсовета школы
от _____
Протокол № _____

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«ФУТБОЛ»**

Возраст учащихся: 7-14 лет

Срок реализации: 3 года

Объем программы: 1 г. об.-144 ч.

2 г. об. - 144 ч.

3 г. об. – 144 ч.

Автор-составитель: Никитушин Павел Анатольевич
педагог дополнительного образования.

Санкт-Петербург
2015

Пояснительная записка

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Уровень освоения – общекультурный.

Актуальность программы.

Предлагаемая модель подготовки юного футболиста в соответствии с изменениями его психофизических параметров явно противоречит общепринятым в настоящее время во многих странах принципам организации и проведения национальных чемпионатов (в том числе и для самых молодых футболистов). Такие принципы я считаю не только тревожными, но и вредными. Почему?

Ради завоевания чемпионского звания или высокого места в чемпионате тренеры очень часто начисто забывают о том, что они обязаны постоянно работать над подготовкой игрока, и применяют преждевременно, впопыхах-жесткие методы и приемы, используемые для тренировки взрослых игроков. Именно так они стараются добиться в кратчайший срок максимальных результатов, и это является одной из причин того, что через несколько лет большинство молодых футболистов уже к 18 годам зачастую охладевают к футболу.

Сегодня спортивные клубы и региональные спорткомитеты основные усилия тратят на хорошую организацию и выполнение фазы «совершенствования» приобретенных навыков (16-17 лет) и «высокой отдачи» (начиная с 18 лет), **совершенно не обращая внимания на две решающие фазы начальной подготовки игрока: «Играй, чтобы научиться (6-9 лет) и «Учись играть» (10-14 лет).**

Новая методика развития игровых качеств футболиста пытается положить конец постоянным недоразумениям при выполнении этих двух начальных фаз обучения, последствия которых ощущаются через несколько лет в слабых результатах команд, представляющих тот или иной футбольный клуб, и в невозможности набрать достаточное количество хороших игроков для первых команд различных уровней. **Сложная по своей природе игра 11 на 11, являющаяся столпом традиционных методик обучения, обрекла детей при постижении основных навыков футбола совершать больше ошибок, чем положительных действий,** что в прошлом способствовало созданию в системе обучения неприятной обстановки, а со временем и дурных привычек, которые совершенно не способствовали процессу обучения юных футболистов. Многие игроки быстро оставляли футбол, так и не достигнув высокого индивидуального уровня игры из-

за неправильного выбора педагогом методологии, когда он давал юному футболисту задание за заданием, совершенно не учитывая психофизических и эмоционально-социальных изменений, происходивших в ребенке в каждой фазе его роста.

Для того, чтобы предлагаемая методика стала максимально полезной, весь процесс подразделяется на достижение определенных задач по мере нарастания сложности как общих (например, «Игры для мини-футбола»), так и частных и специфических (например, «Игры на ведение мяча и преследование» или «Троеборье 3 на 3») для каждой возрастной группы.

При определении задач для каждого уровня развития учитывались психомоторные характеристики ребенка и то, что определенные задачи смогут быть поставлены и достигнуты только в определенный момент развития ребенка и никак не раньше. Вместо того, чтобы ставить перед ребенком невыполнимые для его психомоторного уровня развития задачи, я определил те упражнения, игры и проблемы, которые присущи именно данному возрасту со всеми возможностями, интересами, проблемами и надеждами, которыми живет ребенок в этом и только в этом возрасте.

Переход от одного уровня к другому, от одной задачи к другой определяется увеличением сложности и трудности ситуации с точки зрения технико-тактической и познавательной, потому что условия пространственно-временного характера с каждым разом становятся более ограниченными и, следовательно, требуют все большей скорости выполнения.

В каждой новой игре идет обучение новому навыку и решению, которые применяют в самых настоящих играх лучшие футболисты мира. Ребенок старается улучшить свою игру, понять, как ему надо обращаться с мячом, почувствовать пространство, выработать видение игры, взаимопонимание с товарищем по команде, научиться встречать соперника и т.д. И все это набирается только повторением, постепенно, естественностью и глобальным подходом к обучению ребенка.

Привычки к неправильному пониманию и ведению игры приобретенные в первые годы обучения футбольному мастерству, никак не способствуют дальнейшему развитию футболиста, когда он выходит на более высокий уровень.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления

образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения во внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работе.

Футбол оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

Новизна программы заключается в том, что это иное видение тренировочного процесса, проводимого с юными футболистами. Да здравствует динамичность, моторная плотность, но в первую очередь, высокая нагрузка на функции внимания и интеллектуальную деятельность, с опережающей тактической задачей. И так на каждом занятии.

Цель программы: Создание условий для индивидуального физического, нравственного и патриотического развития младших школьников на основе игры в футбол.

Задачи программы:

Образовательные

- ◆ Научить обучающихся правилам игры в футбол, в мини-футбол.
- ◆ Научить детей основам техники футбола, особенно технике остановок и передач мяча, ведений и обводки, ударов по воротам, обманным движениям (финтам).

Развивающие

- ◆ Укрепить здоровье, развить общую физическую подготовку, и особенно такие важные для футбола физические качества, как координация, быстрота реагирования и быстрота передвижений.
- ◆ Научить обучающихся командному взаимодействию.
- ◆ Научить подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом.

- ♦ Научить обучающихся тренироваться, осмысленно относиться к тренировочному процессу.

Воспитательные

- ♦ Сохранить и приумножить любовь детей к футболу. Убедить их в том, что занятия футболом могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.
- ♦ Сделать детей патриотами футбола, футбольного клуба или футбольной школы.
- ♦ Сформировать у детей уважительное отношение к руководству и тренерам школы.
- ♦ Систематически вести воспитательную работу, следить, чтобы юные футболисты учились в общеобразовательных школах.

Условия реализации программы:

Срок реализации – 3 года.

Возраст – 7-14 лет

Наполняемость групп – 1 г. о. -15 чел, 2-й г.о. – 12 чел., 3 г.о. – 10 чел

Режим занятий: 1-й г.о. – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год; 2-й г.о. – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год; 3-й г.о. – 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Условия набора: в группы 1 года обучения принимаются все желающие, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям. Группы 2-го и 3-го года обучения комплектуются из детей освоивших программу предыдущего года обучения или имеющих необходимые знания, умения, навыки, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

Форма организации занятий: групповая.

Обучение проводится как на пришкольной спортивной площадке, так и в спортзале школы.

Ожидаемые результаты:

В конце первого года обучения учащиеся должны:

знать:

- технику безопасности при занятиях в спортзале и пришкольной спортивной

площадке,

- гигиенические требования к одежде и обуви,
- правила личной гигиены спортсмена,
- основные правила игры в футбол;

уметь:

- выполнять ведение мяча с изменением направления,
- выполнять основные удары по мячу с места,
- выполнять простейшие комбинации технических действий.

В конце 2 года обучения учащиеся должны:

знать:

- знать историю возникновения футбола в мире и в России,
- режим питания спортсмена,
- основные жесты арбитра;

уметь:

- сочетать и комбинировать технические действия (ведение мяча, передача, остановка, удар, отбор у соперника),
- взаимодействовать с партнёром, выполняя основные технические элементы,
- участвовать в тренировках, в регулярных товарищеских матчах.

В конце третьего года обучения учащиеся должны:

знать:

- правила игры в футбол и мини-футбол,
- когда передавать и когда не передавать мяч, куда его передавать, почему его передавать и какой технический прием при этом использовать для достижения необходимого результата,
- и понимать причину своих действий;

уметь:

- быстро и координировано выполнять основные удары по мячу в движении,
- разыгрывать стандартные положения,
- приспособить к любой игровой ситуации,
- взаимодействовать с партнером при игре в стенку,
- грамотного перемещения по полю,

- вести единоборство за мяч,
- обыграть соперника 1 в 1.

Формы выявления результатов и подведения итогов

- выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке
- участие в меж-клубных и районных соревнованиях.

Итоги соревнований и сдачи нормативов преподаватель фиксирует в дневнике наблюдений и доводит до сведения родителей и воспитанников. Достижения детей демонстрируются на школьном сайт, стенде ОДОД и заносятся в журнал учёта работы.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Игры по ведению мяча и преследованию	1	17	18
3.	Игры по отработки ударов по воротам	1	19	20
4.	Игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча)	1	19	20
5.	Игры на сближение с соперником	1	19	20
6.	Многоплановые игры	1	19	20
7.	Троеборье 2 на 2	1	19	20
8.	Десятиборье 1 на 1	1	21	22
9.	Заключительное занятие	2	-	2
Итого часов		11	133	144

Содержание программы 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

2. Игры по ведению мяча и преследованию

Теория

Техника безопасности на тренировках в спортзале и на пришкольной спортивной площадке. Личная гигиена спортсмена.

Правила игры «*дотронься и беги*» без мяча и с мячом (мячом по мячу, полицейские и воры, охота 1 против 3, командная охота 2 на 3, охота 1 на 4 со сменой соперника, выход из окружения(черно-белые 4 на 4), захват пустых ворот, кошки-мышки, преследовать соперника как тень,) и различные варианты.

Практика

-Ведение мяча с изменением направления движения(различные варианты);

-Ведение мяча с преследованием на различных участках (один игрок с мячом, другой без мяча),различные варианты;

3. Игры по отработки ударов по воротам

Теория

Правила игры на отработку ударов по воротам с движения (подготовительное упражнение между двумя воротами, точный пас, вариант к точному пасу, вариант к варианту к точному пасу, пас партнеру «на вызов», на поле 30 х 15 м игра 3 на 3)

Практика

Удары по воротам по неподвижному мячу(какой игрок пробьет дальше, кто первым поразит ворота, кто направит мяч в ворота меньшим количеством ударов, король пенальти, скрытый пас)

4. Игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча)

Теория

Правила индивидуальной игры на ведение мяча (соревнования на время между двумя или большим количеством игроков); *правила командной игры на обработку паса между двумя игроками*(комбинация проходов через ворота);

Практика

Игры на ведение мяча и на отработку паса

5. Игры на сближение с соперником

Теория

Основные принципы игры при отборе мяча у соперника

Практика

Упражнения и игры с неподвижным мячом (переместить стоящий мяч прежде, чем до него дотронется соперник, быстрое сближение, сближение с нападающим при неподвижном положении мяча, мяч неподвижный мяч в движении);

-*Упражнения и игры с движущимся мячом* (сближение с нападающим ведущим только по прямой линии, игры на сближение внутри квадрата 8 x 8 метров, клетка «сначала попой», «1 на 1» двумя парами, игра с 4 воротами, игра «1 на 1» на поле для мини-футбола);

6. Многоцелевые игры

Теория

Правила основных подвижных игр.

Практика

Подвижные игры: кто кого больше осалит, охота за мячом, неожиданный старт, пробеги под скакалкой, прыжки через веревку, ломовые лошадки, вор среди воров, черные и белые, сторож на мосту, хозяин дома, гусиные бои, эстафета, тяни-толкай, кто удержится, вольная лошадка.

7.Троеборье 2 на 2

Теория

Правила троеборья.

Практика

Трехдневный турнир упрощенных игр для команд из 2-ух игроков

-1-я игра: с двумя широкими воротами и контратакой

-2-я игра: с 4 воротами крест накрест

-3-я игра: с двумя широкими воротами

8. Десятиборье 1 на 1

Теория

Десятиборье состоит из десяти различных тестов (проверок), которые помогают тренеру оценить умственные, тактические и технические качества как юного, так и более продвинутого игрока. Основные задачи десятиборья. Правила игры. Причины победы или поражения того или иного игрока.

Практика

Десятиборье состоит из десяти различных тестов(проверок),которые помогают тренеру оценить умственные, тактические и технические качества как юного, так и более продвинутого игрока.

- Игра в туннель
- Игра в лабиринт
- Удар и прием мяча
- Ловкость и скорость при ведении мяча
- Соревнование на сближение
- Рывок, ведение мяча и удар
- Введение мяча и мощный, точный и быстрый удар
- Точность паса «слабой» ногой
- Игра головой
- Игра с 4 воротами

9. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Игры на ловкость и основные способности	1	19	20
3.	Тест на игровую предрасположенность к мини-футболу	1	19	20
4.	Игра с тремя нападающими на площадке для мини-футбола	1	19	20
5.	Упрощенные игры 2 на 2 с играми и упражнениями по исправлению ошибок	1	20	21
6.	Троеборье 3 на 3	1	20	21
7.	Мини-футбол 3 на 3 без вратарей	1	20	21
8.	Мини-футбол 4 на 4 с вратарями	1	20	21
9.	Заключительное занятие	2	-	2
Итого часов		7	137	144

Содержательная часть 2-го года обучения

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

2. Игры на ловкость и основные способности

Теория

Техника безопасности на тренировках в спортзале и на пришкольной спортивной площадке. Личная гигиена спортсмена.

Правила игры «*дотронься и беги*» без мяча и с мячом (мячом по мячу, полицейские и воры, охота 1 против 3, командная охота 2 на 3, охота 1 на 4 со сменой соперника, выход из окружения (черно-белые 4 на 4), захват пустых ворот, кошки-мышки, преследовать соперника как тень,) и различные варианты.

Практика

- Ведение мяча с изменением направления движения (различные варианты);
- Ведение мяча с преследованием на различных участках (один игрок с мячом, другой без мяча), различные варианты;

3.Тест на игровую предрасположенность к мини-футболу

Теория

Выигрывает тест тот игрок, который заработал наибольшее количество очков за три проведенных теста. В случае равного показателя проводится золотой матч 1 на 1. Победитель каждой пары получает одно очко в таблице умения игры в мини-футбол.

Практика

1. 1 на 1 на поле для мини-футбола
2. 2 на 2 на поле для мини-футбола
3. 3 на 3 на поле для мини-футбола

4. Игра с тремя нападающими на площадке для мини-футбола

Теория

Правила каждой из трех игр. Задачи каждой из игр. Варианты для каждой из игр.

Практика

Игра 3 на 0,

Игра 3 на 1,

Игра 3 на 2.

5. Упрощенные игры 2 на 2 с играми и упражнениями по исправлению ошибок:

Теория

Правила для каждой из 10 упрощенных игр. Для каждой игры определены свои технические и тактические задачи.

Практика

- **1-я** упрощенная игра (2 на 1 с широкими воротами, 12 метров);

Игры с упражнениями по исправлению ошибок:

1. Пас налево (направо) с ходу;
2. Смотри налево (направо), а пас отдавай направо (налево);
3. Прием мяча на ходу
4. Игра в одно касание
5. Обратный пас
6. Дриблинг справа
7. Дриблинг слева

- **2-я** упрощенная игра (2 на 1 с двумя широкими воротами и контратакой);

Игры и упражнения по исправлению ошибок:

Для защиты;

Для нападения;

- **3-я** упрощенная игра (2 на 2 с 4 воротами крест-накрест);

Игры и правила на устранение ошибок и укрепление духа единоборства, которые проводятся между состязаниями:

Игры и упражнения для нападения;

Игры и упражнения на одном поле с одними и теми же командами;

- **4-я** упрощенная игра (два или несколько раз 2 на 1, 6 вариантов игры);

Упражнения на исправление ошибок, между соревнованиями:

2 на 1 с игрой или дриблингом;

-5-я упрощенная игра (2 на 2 с пасом одному из двух из двух игроков в глубину);

Упражнения на исправление ошибок:

Игры на отработку удара по воротам;

-6-я упрощенная игра (сближение и контратака в ситуации 1 на 1);

Упражнения на исправление ошибок:

Игры на сближение;

Игры на ведение мяча и преследование;

-7-я упрощенная игра (как научиться идти на мяч и потом разворачиваться);

Упражнения на исправление ошибок:

Игры на ведение мяча и преследование;

-8-я упрощенная игра (пас в глубину намеченному партнеру);

-9-я упрощенная игра (как сохранять мяч при игре 2 на 1);

Упражнения на исправление ошибок:

Игры на ведение мяча и преследование

Дотронься и беги;

-10-я упрощенная игра (2 на 2 с двумя широкими воротами);

1. Вариант: 2 на 2 с 4 широкими воротами;

6. Троеборье 3 на 3

Теория

Турнир трех упрощенных игр для команд из трех игроков. Команда, которая выиграет наибольшее количество матчей из сыгранных, является победителем турнира по троеборью.

Практика

1-я игра: 3 на 3 с 4 скрещенными воротами (4х3мин.)

2-я игра: 3 на 3 с противодействиями (4х3мин.)

3-я игра: 3 на 3 с двумя широкими воротами (4х3 мин.)

7. Мини-футбол 3 на 3 без вратарей.

Теория

Правила игры.

Практика

Варианты:

- ♦ Игра 3 на 3: мини-футбол без вратаря, один игрок от каждой команды должен оставаться в своей штрафной площади.
- ♦ Игра 3 на 3: мини-футбол без вратаря.
- ♦ Игра 3 на 3: мини-футбол без вратаря, ведением мяча через одно из двух ворот соперника.

8. Мини-футбол 4 на 4 с вратарями

Теория

Матч разыгрывается между двумя командами. Одна команда состоит из пяти игроков (один вратарь, три полевых игрока и один запасной). Игрок, после того как его заменили, имеет право вновь выйти на поле, заменяя в свою очередь другого игрока. Замена производится в принудительном порядке после каждого забитого гола со стороны одной из команд. Что касается пятого игрока, его необходимо всегда учитывать как полноправное действующее лицо технико-тактических игровых решений с целью преодоления принципа «запасного» игрока. Необходимо создать у всех игроков чувство принадлежности к единой группе, поэтому желательно избегать использования пятого игрока только для замены своего товарища по команде, который плохо себя проявляет на поле, или только для того, чтобы использовать какие-то особенные качества нововведенного игрока.

Практика

Варианты:

- ♦ Игра 4 на 4: мини-футбол с вратарем: возможность забить гол с любой точки поля.
- ♦ Игра 4 на 4: мини-футбол с вратарем: голы забиваются в пределах штрафной площади соперника.
- ♦ Игра 4 на 4: мини-футбол без вратаря: голы забиваются в пределах штрафной площади соперника.
- ♦ Игра 4 на 4: мини-футбол с вратарем (с двумя воротами).

9. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	2	-	2
2.	Упрощенные игры 3 на 3 с упражнениями по исправлению ошибок	1	25	26
3.	Подготовка вратаря (десятиборье)	1	13	14
4.	Игры на ловкость и основные способности	1	11	12
5.	Игры для мини-футбола	1	25	26
6.	Троеборье 4 на 4	1	25	26
7.	Пятиборье на выяснение физических способностей	1	2	3
8.	ФУТБОЛ 7 на 7	1	21	22
9.	Заключительное занятие	2	-	2
Итого часов		11	122	133

1. Вводное занятие.

Теория. Инструктаж по технике безопасности Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы секции на год. Знакомство с традициями и правилами секции, с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

2. Упрощенные игры 3 на 3 с упражнениями по исправлению ошибок

Теория

Правила игры для каждой из 3-х упрощенных игр. Задачи в атаке и обороне. Варианты для каждой игры.

Практика

-1-я упрощенная игра (2 на 2 и пас в глубину своему игроку)

Корректирующие игры:

«2 на 2 с 4 воротами крест-накрест».

-2-ая упрощенная игра (3 на 3 с 4 воротами крест-накрест на баскетбольной площадке)

-3-ая упрощенная игра (3 на 2 с двумя широкими воротами и с контратакой)

-4-ая упрощенная игра (3 на 3 тремя командами с двумя широкими воротами)

-5-ая-упрощенная игра (быстрая атака 3 против 1+2)

Корректирующие упражнения:

На ведение мяча и преследование и игры «Дотронься и беги». Удерживать владение мячом против защитника, заходящего сзади и сбоку.

-6-ая-упрощенная игра (игра из последовательных пасов, 3 на 1 на отдельных полях)

Корректирующие игры и упражнения:

Игра 3 на 1 в квадрате.

Сохранять владение мячом в ситуации 2 на 1.

-7-ая упрощенная игра (как сохранить мяч при игре 3 на 2)

-8-ая упрощенная игра (3 на 2 с ударом по воротам и контратакой)

-9-ая упрощенная игра (3 на 3 с двумя широкими воротами)

-10-ая упрощенная игра (3 на 3 с ударом по воротам с большого расстояния)

Корректирующие игры и упражнения:

3 на 3 с четырьмя угловыми воротами;

- 3 на 3 с двумя воротами и вратарем;
- 3 на 3 с четырьмя воротами и тремя командами.

3. Подготовка вратаря (десятиборье)

Теория

Правила и задачи для каждого поединка. 10 прямых поединков между вратарем и игроками для оценки их игровых действий.

Практика

1. Король пенальти;
2. Защита вратарской штрафной площади;
3. Последовательное отражение ударов;
4. Скоростной и силовой тест;
5. Скорость и своевременность выходов из ворот;
6. Король вратарской площади;
7. Защита отбитого мяча;
8. Точное выбивание;
9. Прыжок вверх из неподвижного положения;
10. Поединок.

4. Игры на ловкость и основные способности

Теория

Повторение упражнений и игр 1-го года обучения для закрепления технических навыков.
Правила игр.

Практика

1. Игры на ведение мяча и преследование.
2. Игры на поражение ворот
3. Игры в лабиринте
3. Игры на сближение с соперником
4. Десятиборье
5. Многоцелевые игры

5. Игры для мини-футбола

Теория

Способы совершенствования техники игры, индивидуальных и групповых взаимодействий.

Практика

Игры 1 на 1, 2 на 2, 3 на 0, 3 на 1, 3 на 2, 3 на 3, 4 на 4 с вратарем и без вратарей.

6. Троеборье 4 на 4

Теория

Правила турнира из трех упрощенных игр для команд из 4 игроков.

Практика

Игры:

1-я игра: 4 на 4 с двумя широкими воротами (4х3мин.)

2-я игра: пасы в глубину с 4 воротами (4х3мин.)

3-я игра: атаковать, защищаться и контратаковать (4х3мин.)

7. Пятиборье на выяснение физических способностей

Теория

Способы выявления различных двигательных качеств и степени их развития.

Практика

1. Прыжок в длину с места
2. Прыжок в высоту с места
3. Быстрый бег на 30 метров
4. Бег на 300 метров
5. Метание 1-килограммового мяча двумя руками назад

7. ФУТБОЛ 7 на 7

Теория

Матч играется между двумя командами. Каждая команда состоит из 9 игроков, семь одновременно на поле и двое в запасе. Замены происходят в принудительном порядке после каждого забитого мяча со стороны любой из команд или по решению тренера. Должны участвовать в игре все 9 игроков.

Размеры игрового поля: одна половина футбольного поля (55 x 50); игра проходит по ширине поля от одной лицевой линии до другой, используя заднюю линию в качестве лицевой.

Размеры ворот: 5 х 2 м. Штрафная площадь 13 м, пенальти 9 м (вместо 11 м) от линии ворот. Размер мяча № 4. Не существует положения вне игры. С целью воспитывать судейский корпус рекомендуется использовать судью не старше 16 лет. Продолжительность матча: 2 тайма по 25 минут с перерывом, не превышающим 5 минут.

Практика

Игры в футбол 7 на 7.

9. Заключительное занятие.

Теория. Подведение итогов обучения по программе. Вручение наград и поощрений.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагогов

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989..
2. Гогунев Е. Н., Мартыянов Б. И, Психология физического воспитания и спорта. - М.: ACADEMIA, 2000..
3. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
4. Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н. Дополнительное образование детей: Учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
5. Исакова Т. Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждения дополнительного образования. - Магнитогорск, 2001.
6. Колесник В. И., Соловьева Н. И., Кожин В. И., Резванов А. А. Сборник материалов 1-й Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». - Ростов-на-Дону, 2001.
7. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов общеобразовательной школы, 1996.
8. Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
9. Корякина Н. И., Жевлакова М. А., Кириллов П. Н. Образование для устойчивого развития: поиск стратегии, подходов, технологий: Метод.пособие для учителя. - СПб., 2000.
10. Краевский В. В. Методология педагогического исследования: Учеб. пособие для курсов повышения квалификации науч.-пед. кадров. - Самара: СамГПИ, 1994.
11. Хорст Вайн. «Как научиться играть в футбол».

Список литературы для детей

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Российский футбольный союз ассоциация мини-футбола России.
2. В.Л. Мутко, С. Н. Андреев, Э.Г. Алиев Мини-футбол игра для всех. Российский футбольный союз ассоциация мини-футбола России.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

№	Тема программы	Формы занятий	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Игры по ведению мяча и преследованию	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра- тест
2.	Игры по отработки ударов по воротам	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра- тест
3.	Игры в «лабиринт» (с мячом и без мяча	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра- тест
4.	Игры на сближение с соперником	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра- тест
5.	Многоплановые игры	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки, гимнастические скамейки	Контрольная игра
6.	Троеборье 2 на 2	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра- тест
7.	Десятиборье 1 на 1	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Десять тестов
8.	Игры на ловкость и основные способности	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
9.	Тест на игровую предрасположенность к мини-футболу	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Тест из 3-х игр
10.	Игра с тремя нападающими на площадке для мини-футбола	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
11.	Упрощенные игры 2 на 2 с играми и упражнениями по исправлению ошибок	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест

12.	Троеборье 3 на 3	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
13.	Мини-футбол 3 на 3 без вратарей	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
14.	Мини-футбол 4 на 4 с вратарями	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
15.	Упрощенные игры 3 на 3 с упражнениями по исправлению ошибок	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
16.	Подготовка вратаря(десятиборье)	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
17.	Игры на ловкость и основные способности	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
18.	Игры для мини-футбола	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест
19.	Троеборье 4 на 4	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки, набивные мячи 1 кг.	Игра-тест
20.	Пятиборье на выяснение физических способностей	Учебно-тренировоч.	Мячи, фишки, манишки	Игра-тест

