

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Степновского района
Ставропольского края**

Утверждаю:

Директор МКОУ СОШ №2

_____ А.В.Юречко



**Спортивный клуб по мини-футболу
«Темп»**

2020г.

Содержание:

1. Пояснительная записка	3
2. Цели и задачи	3
3. Ожидаемые результаты	3
4. Актуальность	3
5. Формы и режим занятий	4
6. Методы.....	4
7. Функции клуба.....	4
8. Основные формы клуба.....	4
9. Члены клуба.....	4
10.Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы.....	4
11.Календарно-тематическое планирование тренировок.....	5
12.Примерные нормативные требования по общей физической подготовке.....	20
13.Примерные нормативные требования по специальной подготовке...	21
14.Список литературы.....	21

Пояснительная записка.

Мини-футбол очень популярен во всем мире. Занятия мини-футболом играют важную роль и в воспитательном процессе школы. При разработке данной программы были проанализированы программы, разработанные и утвержденные другими спортивными школами, применены новейшие научно-методические разработки ведущих специалистов в области детского футбола с учетом их применения для работы с девочками. Программа разработана в соответствии с Примерными требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006г. № 06-1844), с Концепцией модернизации дополнительного образования детей РФ. Используются методические рекомендации по дополнительному образованию детей в ОУ. (Письмо Министерства образования РФ от 02.04.2002 № 13-51-28 «О повышении воспитательного потенциала образовательного процесса в ОУ», Методические рекомендации о расширении деятельности детских и юношеских объединений в ОУ №101-28-16).

В МКОУ СОШ №2 имеется хорошая материально-техническая база (спортзал и открытая универсальная площадка) для занятий этим видом спорта.

Мини-футбол не требует особенных физических данных и больших финансовых вложений. Можно играть в спортзале, на природе.

В с. Иргаклы и в Степновском районе регулярно проводятся Первенства и Чемпионаты по мини-футболу по разным возрастам среди учащихся. Участие в них и победы, также являются важным примером и стимулом для занятий мини-футболом в школе.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения. Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №2» стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему ДО спортивно-физкультурной направленности. Программа является модифицированной. Рассчитана на 4 года обучения. Календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 недели (с учетом каникулярного времени).

Цели и задачи

Привлечь обучающихся МКОУ СОШ №2 к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формировать здоровый образ жизни.

Достичь всестороннего развития личности посредством формирования физической культуры школьника.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в районных и краевых соревнованиях школьников.

Ожидаемые результаты

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Актуальность

Актуальность программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования футбола как универсального вида спорта. Программа представляет собой методическое пособие для организации и планирования учебно-тренировочного процесса в спортивно-оздоровительных группах с учетом возраста и уровня подготовленности.

Обучение школьников игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Формы и режим занятий

В рамках внеурочной деятельности занятия проводятся в форме физической тренировки, теоретической подготовки, восстановительных мероприятий, соревнований, матчевых встреч, сдачи контрольных и контрольно-переводных нормативов, инструкторской и судейской практики, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется, в том числе и индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства.

Методы:

- опрос, тестирование, наблюдение.

Функции:

Клуб в своей деятельности выполняет следующие функции:

- организует и проводит физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, в том числе школьные этапы Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;
- формирует команды по мини-футболу и обеспечивает их участие в соревнованиях различного уровня (школьных, муниципальных, территориальных);
- пропагандирует в МКОУ СОШ №2 основные идеи физической культуры, спорта, здорового образа жизни, в том числе деятельность клуба;
- поощряет обучающихся, добившихся высоких показателей в физкультурно-спортивной работе.

Основные формы клуба:

Основными формами клуба «Темп» являются занятия в секциях, группах и командах, комплектующихся учетом пола, уровня физической и спортивно-технической подготовки.

Члены клуба:

Члены клуба: обучающиеся МКОУ СОШ №2
Занятия в клубе проводятся в соответствии с графиком, расписанием и планом физкультурно-спортивных мероприятий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2	2	-
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
3.	Техническая подготовка	97	7	90
4.	Тактическая подготовка	15	3	12
5.	Общая физическая подготовка	23	1	22
6.	Специальная физическая подготовка	8	1	7
7.	Инструкторская и судейская практика	2	1	1
8.	Контрольные игры и соревнования	3	-	3
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов	2	-	2
	ИТОГО:	153	16	137

Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.			
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.			
3.	Техническая подготовка			
4.	Тактическая подготовка			
5.	Общая физическая подготовка			
6.	Специальная физическая подготовка			
7.	Инструкторская и судейская практика			
8.	Контрольные игры и соревнования			
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов			
	ИТОГО:			

Учебно-тематический план 3 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.			
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.			
3.	Техническая подготовка			
4.	Тактическая подготовка			
5.	Общая физическая подготовка			
6.	Специальная физическая подготовка			
7.	Инструкторская и судейская практика			
8.	Контрольные игры и соревнования			
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов			
	ИТОГО:			

Учебно-тематический план 4 года обучения

№	Наименование тем	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.			
2.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.			
3.	Техническая подготовка			
4.	Тактическая подготовка			
5.	Общая физическая подготовка			
6.	Специальная физическая подготовка			
7.	Инструкторская и судейская практика			
8.	Контрольные игры и соревнования			
9.	Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов			
	ИТОГО:			

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	1
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	2
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	2
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	2
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	2
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	2
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	2
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	2
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	3
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	3
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	3
14.		Подвижные игры.	2
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	3
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в гандбол.	2
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	3
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	3
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	4
20.		Товарищеская игра .	2
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	4
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	2
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	2
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	3

25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	2
26.		Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	2
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	2
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	3
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	3
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	3
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	2
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	2
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	2
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	2
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	2
36.		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	2
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	2
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	2
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	2
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	2
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	2
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	2
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	2
44.		Специальные упражнения. Чеканка мяча.	2
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	2
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	2
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	2
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2
50.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №10 с. Ачикулак Нефтекумского района.	1
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	2
52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	2

53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	2
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	2
55.		Отбор мяча перехватом в движении, бег с препятствиями.	2
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	2
57.		Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	2
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	2
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	2
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	2
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	1
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	2
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	1
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	2
65.		Прием мяча различными частями тела.	1
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	1
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	2
68.		Двусторонняя учебная игра.	1
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	2
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	1
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	1
72.		Упражнение змейка + удар по воротам. Футбол.	2
73.		Двусторонняя учебная игра.	1
74.		Двусторонняя учебная игра.	1
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	1

Календарно-тематическое планирование (2год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1.		Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	
2.		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
3.		Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	
4.		Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат».	
5.		Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча».	
6.		Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол.	
7.		Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол.	
8.		Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол.	
9.		Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча».	
10.		Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол	
11.		Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча.	
12.		Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу.	
13.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
14.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Степное.	
15.		Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча.	
16.		Подтягивание, приседание, пресс, длительный бег, игра в гандбол.	
17.		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	
18.		Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	
19.		Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	
20.		Товарищеская игра.	
21.		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	
22.		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	
23.		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
24.		Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	

25.		Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	
26.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №6 с. Ольгино.	
27.		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
28.		Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	
29.		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра.	
30.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	
31.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
32.		Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	
33.		Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	
34.		Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	
35.		Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	
36.		Отбор мяча толчком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	
37.		Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	
38.		Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	
39.		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	
40.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	
41.		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
42.		Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	
43.		Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	
44.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №2 г. Нефтекумск.	
45.		Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	
46.		Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	
47.		Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	
48.		Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	
49.		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
50.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Тукуй-Мектеб Нефтекумского района.	
51.		Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	

52.		Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	
53.		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	
54.		Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	
55.		Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	
56.		Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	
57.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №10 с. Зеленая -Роща.	
58.		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	
59.		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
60.		Игра на опережение, старты из различных положений.	
61.		Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	
62.		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
63.		Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	
64.		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
65.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №7 с. Новкус-Артезиан Нефтекумского района.	
66.		Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	
67.		Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	
68.		Двусторонняя учебная игра.	
69.		Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой.	
70.		Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом.	
71.		Старты из различных положений, двусторонняя игра.	
72.		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №10 с. Ачикулак Нефтекумского района.	
73.		Двусторонняя учебная игра.	
74.		Двусторонняя учебная игра.	
75.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
76.		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

**Календарно-тематическое планирование
(3 год обучения)**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2		Втягивающая тренировка. ОФП с предметами и без.	
3		Физподготовка. Челночный бег 5×10м, упражнения для развития ловкости. Упражнение «квадрат».	
4		Физподготовка. Челночный бег 5×10м, упражнения со скакалками. Двусторонняя игра.	
5		Физподготовка. Прыжки, челночный бег 5×10м. Двусторонняя игра.	
6		Физподготовка. Прыжки через барьеры, упражнения «контроль мяча». Двусторонняя игра.	
7		Физподготовка. Прыжки через барьеры, упражнения «контроль мяча». Челночный бег 3×10м	
8		Отработка техники ведения и приема мяча. Двусторонняя игра.	
9		Индивидуальная работа с мячами, упражнение «подошва», финты. Двусторонняя игра.	
10		Обводка фишек «подошвой». Ведение мяча по кругу. Двусторонняя игра.	
11		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.	
12		Отжимание, пресс, приседание, кросс.	
13		Передача мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча по кругу. Двусторонняя игра.	
14		Остановка мяча внутренней стороной стопы и «подошвой». Двусторонняя игра.	
15		Ведение мяча средней частью подъема. Спортивная игра «Гандбол». Удары средней частью подъема.	
16		Удары и ведение внутренней частью подъема. Обманные движения. Двусторонняя игра.	
17		Обманные движения с уходом влево и вправо. Удары «носком». Двусторонняя игра.	
18		Индивидуальная работа с мячами. Ведение и удары внутренней частью подъема и «носком».	
19		Техника игры вратаря. Прием мяча, броски мяча. Удары внутренней частью и серединой подъема, «носком».	
20		Удары по неподвижному мячу. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра.	
21		Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания, кросс.	
22		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Степное.	
23		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов.	

24		Упражнение «квадрат». Встречная эстафета с ведением мяча. Двусторонняя игра.	
25		Упражнение «контроль мяча». Отработка ударов по мячу. Двусторонняя игра.	
26		ОРУ с набивными мячами, преодоление спортивно-технической полосы. Двусторонняя игра.	
27		Товарищеская встреча по мини-футболу: 7-8 кл. против 9-10 кл.	
28		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Двусторонняя игра.	
29		Обводка, отработка изученных ударов. Двусторонняя учебная игра.	
30		Ведение мяча с последующим ударом по воротам, обводка. Двусторонняя игра.	
31		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №10 с. Ачикулак Нефтекумского района.	
32		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
33		Технические действия в парах (ведение, передачи, обводки). Двусторонняя игра.	
34		Тактика игры в защите, расположение игроков. Двусторонняя игра.	
35		Тактика игры в нападении, расположение игроков. Двусторонняя игра.	
36		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
37		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя игра.	
38		Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Двусторонняя игра.	
39		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
40		Развитие координационных способностей. Ведение + удары по воротам, «квадрат».	
41		Изучение позиционного нападения с изменением позиции игроков + удары с сопротивлением.	
42		Изучение позиционной защиты. Двусторонняя учебная игра.	
43		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Двусторонняя игра.	
44		Отработка передач в движении, передач мяча на ход. Гандбол.	
45		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
46		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку, через сетку.	
47		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Двусторонняя игра.	
48		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №6 с. Ольгино	
49		Остановка мяча различными частями тела: грудью, бедром, животом. Двусторонняя игра.	

50		Вратарь: ловля катящегося мяча, ввод мяча в игру. Удары по воротам со стандартов, розыгрыш угловых.	
51		Отбор мяча перехватом. Тактика игры 3 против 2, 2 против 1.	
52		Игра в меньшинстве. Подвижные игры с элементами футбола.	
53		Остановка мяча различными частями тела: грудью, бедром, животом. Удар «носком» по воротам. Двусторонняя игра.	
54		Бег в «квадрате», салки вокруг столба, финты. Упражнения «контроль мяча».	
55		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. Двусторонняя игра.	
56		Техника игры вратаря: ввод мяча в игру, точный бросок в цель. Чеканка мяча, «квадрат».	
57		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Тукуй-Мектеб Нефтекумский район.	
58		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник. Упражнения «контроль мяча».	
59		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
60		Розыгрыш стандартов. Игра на опережение. Двусторонняя игра.	
61		Челночный бег 5×10, удары мяча на дальность, преодоление спортивно-технической полосы. Двусторонняя игра.	
62		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
63		Игра в большинстве и в меньшинстве. Двусторонняя игра.	
64		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
65		Изучение различных комбинаций в нападении. Игра головой. Двусторонняя игра.	
66		Изучение различных комбинаций в защите. Игра головой. Двусторонняя игра.	
67		Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча, остановок, передвижений. Применение их в игре.	
68		Дриблинг, финты. Применение их в игре. Двусторонняя учебная игра.	
69		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №13 с. Каясула Нефтекумского района.	
70		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №10 с. Ачикулак Нефтекумского района.	
71		Удары с разбега, с места, с передачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.	
72		Удары с разбега, с места, с передачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.	
73		Двусторонняя игра.	
74		Двусторонняя игра.	
75		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Степное.	

76		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	
----	--	---	--

Календарно-тематическое планирование (4 год обучения)

№	Дата	Тема занятия	Количество часов
1		Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	
2		Втягивающая тренировка. ОФП с предметами и без.	
3		Физподготовка. Челночный бег 5×10м, упражнения для развития ловкости. Упражнение «квадрат».	
4		Физподготовка. Челночный бег 5×10м, упражнения со скакалками. Двусторонняя игра.	
5		Физподготовка. Прыжки, челночный бег 5×10м. Двусторонняя игра.	
6		Физподготовка. Прыжки через барьеры, упражнения «контроль мяча». Двусторонняя игра.	
7		Физподготовка. Прыжки через барьеры, упражнения «контроль мяча». Челночный бег 3×10м	
8		Отработка техники ведения и приема мяча. Двусторонняя игра.	
9		Индивидуальная работа с мячами, упражнение «подошва», финты. Двусторонняя игра.	
10		Обводка фишек «подошвой». Ведение мяча по кругу. Двусторонняя игра.	
11		Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы. Двусторонняя игра.	
12		Отжимание, пресс, приседание, кросс.	
13		Передача мяча внутренней стороной стопы, ведение мяча по кругу. Двусторонняя игра.	
14		Остановка мяча внутренней стороной стопы и «подошвой». Двусторонняя игра.	
15		Ведение мяча средней частью подъема. Спортивная игра «Гандбол». Удары средней частью подъема.	
16		Удары и ведение внутренней частью подъема. Обманные движения. Двусторонняя игра.	
17		Обманные движения с уходом влево и вправо. Удары «носком». Двусторонняя игра.	
18		Индивидуальная работа с мячами. Ведение и удары внутренней частью подъема и «носком».	
19		Техника игры вратаря. Прием мяча, броски мяча. Удары внутренней частью и серединой подъема, «носком».	
20		Удары по неподвижному мячу. Техника игры вратаря. Двусторонняя игра.	
21		Общеразвивающие упражнения в парах,	

		подтягивания, кросс.	
22		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Степное.	
23		Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинация ударов.	
24		Упражнение «квадрат». Встречная эстафета с ведением мяча. Двусторонняя игра.	
25		Упражнение «контроль мяча». Отработка ударов по мячу. Двусторонняя игра.	
26		ОРУ с набивными мячами, преодоление спортивно-технической полосы. Двусторонняя игра.	
27		Товарищеская встреча по мини-футболу: 7-8 кл. против 9-10 кл.	
28		Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. Двусторонняя игра.	
29		Обводка, отработка изученных ударов. Двусторонняя учебная игра.	
30		Ведение мяча с последующим ударом по воротам, обводка. Двусторонняя игра.	
31		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №10 с. Ачикулак Нефтекумского района.	
32		Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	
33		Технические действия в парах (ведение, передачи, обводки). Двусторонняя игра.	
34		Тактика игры в защите, расположение игроков. Двусторонняя игра.	
35		Тактика игры в нападении, расположение игроков. Двусторонняя игра.	
36		Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	
37		Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя игра.	
38		Изучение индивидуальных тактических действий в нападении. Двусторонняя игра.	
39		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	
40		Развитие координационных способностей. Ведение + удары по воротам, «квадрат».	
41		Изучение позиционного нападения с изменением позиции игроков + удары с сопротивлением.	
42		Изучение позиционной защиты. Двусторонняя учебная игра.	
43		Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. Двусторонняя игра.	
44		Отработка передач в движении, передач мяча на ход. Гандбол.	
45		Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	
46		Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку, через сетку.	
47		Эстафета на закрепление и совершенствование	

		технических приемов. Двусторонняя игра.	
48		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №6 с. Ольгино	
49		Остановка мяча различными частями тела: грудью, бедром, животом. Двусторонняя игра.	
50		Вратарь: ловля катящегося мяча, ввод мяча в игру. Удары по воротам со стандартов, розыгрыш угловых.	
51		Отбор мяча перехватом. Тактика игры 3 против 2, 2 против 1.	
52		Игра в меньшинстве. Подвижные игры с элементами футбола.	
53		Остановка мяча различными частями тела: грудью, бедром, животом. Удар «носком» по воротам. Двусторонняя игра.	
54		Бег в «квадрате», салки вокруг столба, финты. Упражнения «контроль мяча».	
55		Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений. Двусторонняя игра.	
56		Техника игры вратаря: ввод мяча в игру, точный бросок в цель. Чеканка мяча, «квадрат».	
57		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Тукуй-Мектеб Нефтекумский район.	
58		Тактическая подготовка, перебежки, треугольник. Упражнения «контроль мяча».	
59		Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	
60		Розыгрыш стандартов. Игра на опережение. Двусторонняя игра.	
61		Челночный бег 5×10, удары мяча на дальность, преодоление спортивно-технической полосы. Двусторонняя игра.	
62		Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	
63		Игра в большинстве и в меньшинстве. Двусторонняя игра.	
64		Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	
65		Изучение различных комбинаций в нападении. Игра головой. Двусторонняя игра.	
66		Изучение различных комбинаций в защите. Игра головой. Двусторонняя игра.	
67		Комбинации из освоенных элементов техники передач мяча, остановок, передвижений. Применение их в игре.	
68		Дриблинг, финты. Применение их в игре. Двусторонняя учебная игра.	
69		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №13 с. Каясула Нефтекумского района.	
70		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №10 с. Ачикулак Нефтекумского района.	
71		Удары с разбега, с места, с передачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.	

72		Удары с разбега, с места, с передачи партнера, с одного шага. Двусторонняя игра.	
73		Двусторонняя игра.	
74		Двусторонняя игра.	
75		Товарищеская игра МКОУ СОШ №2 – МКОУ СОШ №14 с. Степное.	
76		Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов.	

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Список литературы:

1. Мишель Дозор «Футбол», Москва АСТ-Астрель, 2004г.
2. «Футбол в школе», Москва Просвещение, 1986г.
3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2008г.
4. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2002.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. М.: Советский спорт, 2008г.

7. «Футбол» Настольная книга детского тренера. А.Кузнецов. Профиздат. 2011
8. Техническая и тактическая подготовка футболистов. Х. Пальке, Х. Хеммо. – М: Физкультура и спорт, 2007
9. Интернет-ресурсы www.valeo.edu.ru
10. <http://edu.perm.ru>