

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей»
Становлянского муниципального района Липецкой области

ПРИНЯТО на педагогическом совете
Протокол № 3 от 07.05.2024 г.



Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол»

Возраст обучающихся: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:
педагог дополнительного образования
Тюрин Александр Викторович

с.Становое, 2024 год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Учебный план	6
1.3. Содержание программного материала	6
1.4. Планируемые результаты	14
2. Комплекс организационно-педагогических условий	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Система контроля и формы аттестации	
2.3. Оценочные материалы	17
2.3.1 по модулю «Физическая подготовка	17
2.3.2 по модулю «Основы мини-футбола»	19
2.4. Условия реализации программы	21
2.4.1 Материально-техническое обеспечение	21
2.4.2 Методические условия	21
2.4.3 Информационное обеспечение программы	24
2.4.4 Кадровое обеспечение	26
2.5. Воспитательная работа	26
2.6. Приложения (рабочие программы)	28

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения.

Актуальность программы. Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям и подросткам, не получившим ранее практики занятий футболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Программа позволяет адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям обучающихся, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала педагога дополнительного образования, комфортных условий для развития и формирования таланта игры в футбол подрастающего поколения.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726 - р);
- Указ Президента Российской Федерации Путина В.В. от 07.05.2018 № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации;

- Устав МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей» Становлянского муниципального района Липецкой области;

- Локальные акты, регламентирующие образовательную деятельность МБОУ ДО «Центр дополнительного образования детей» Становлянского муниципального района Липецкой области.

В содержание программы включены элементы лучших педагогических практик современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик, способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, подготовки резерва по виду спорта «Мини-футбол».

Цель программы - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, укрепление здоровья, организация свободного времени, жизненного самоопределения учащихся посредством обучения игре в мини-футбол.

Задачи программы:

обучающие:

- формирование основ знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование элементарных знаний в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создание представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- обучение техническим элементам и правилам игры;
- обучение тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

развивающие:

- развитие тактических навыков и умений игры;
- развитие общефизических и специальных качеств;
- укрепление здоровья;
- расширение функциональных возможностей организма;

- формирование организаторских навыков и умений действовать в коллективе;

воспитательные:

- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни;
- воспитание патриотизма;

- воспитание коллективизма, привычки к труду, самоотверженности, этических норм поведения как черты характера;

- формирование основ нравственной, эстетической и экологической культуры обучающихся.

Адресат программы. Программа рассчитана на детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Зачисление на обучение по дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Формы и режим занятий.

Форма обучения – очная.

Формы проведения занятий: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тестирование; участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах.

Тип занятий: теоретический и практический.

Максимальная наполняемость учебной группы – 25 человек, минимальная – 10 человек.

Режим занятий. Учебно-тренировочные занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут. Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Срок реализации программы - 1 год, 144 часов в год.

1.2. Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Всего часов			Формы проведения промежуточной аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1.	Физическая подготовка	68	4	64	эстафеты, спортивные состязания/выполнение упражнений, тестирование
2.	Основы мини-футбола	76	8	68	соревнования / выполнение упражнений, учебные игры, турниры
	Всего часов:	144	12	132	

1.3. Содержание программного материала

Модуль «Физическая подготовка» (68 ч.)

Теория - 4 ч.

Физическая культура и спорт в России.

Физическая культура и спорт в России. Массовый характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи Российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста.

Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Значение правильного питания для юного спортсмена;

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Практика – 64 ч.

Общая физическая подготовка (30 ч).

1. *Строевые упражнения.* Команды для управления строем. 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 движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. *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, 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, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с

партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

3. *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 гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

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 ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

4. *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.

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

6. *Легкоатлетические упражнения.* Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

7 *Спортивные игры.* Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

8 *Лыжи.* Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

Специальная физическая подготовка (32 ч.)

1. *Упражнения для развития быстроты.* Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-

10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

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

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

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

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 другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. .

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам.

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2 Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполнение в гору, по песку, через легкоатлетический барьер, эстафеты с элементами бега,

прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

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, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением 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, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками.

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

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 тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или 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. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с

ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами».

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой 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. Управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Промежуточная (итоговая) аттестация - 2 ч.

Эстафеты. Спортивные состязания.

Модуль «Основы мини-футбола» (76 ч.)

Теория – 8 ч.

1. Развитие футбола в России и за рубежом

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания.

Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

2. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

3. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

4. Правила игры.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбыванием, смешанная.

5. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Спортивный зал. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

6. Организация и проведение соревнований.

Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

7. *Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.*

Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры.

8. *Тактика игры в нападении* (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Практика - 68 ч.

Техническая подготовка (34 ч.)

1. *Техника передвижения.* Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

2. *Удары по мячу головой.* Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

3. *Остановка мяча.* Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

4. *Ведение мяча.* Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров;

изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

5. *Обманные движения (финты)*. Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

6. *Отбор мяча*. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

7. *Вбрасывание мяча из-за боковой линии*. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

8. *Техника ИГРЫ вратаря*. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Тактическая подготовка (32 ч.)

1. Техника нападения

- *Индивидуальные действия без мяча*. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

- *Индивидуальные действия с мячом*. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различные видов

обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации.

- *Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

2. *Тактика защиты*

- *Индивидуальные действия.* Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- *Групповые действия.* Противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

- *Тактика вратаря.* Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Промежуточная (итоговая) аттестация – 2 ч.

Участие в соревнованиях. Товарищеские турниры.

1.4 Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и

безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся будут знать:

- двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- основные анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы организации самостоятельных занятий физической культурой;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся будут уметь:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать самостоятельные занятия по ОФП и СФП, проводить разминки; подвижные игры, эстафеты;
- соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, состязания);
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельностью.

По окончании изучения модуля «Основы мини-футбола» обучающиеся будут знать:

- историю развития мини-футбола в России и за рубежом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- методику организации самостоятельных занятий мини-футболом;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- приемы групповых и командных действий.

Обучающиеся будут уметь:

- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Программой предусмотрена организация образовательного процесса в течение 36 недель учебного года.

Начало обучения - 1 сентября;

Окончание обучения - 31 августа.

Режим занятий. Количество часов в неделю – 4 ч. Учебно-тренировочные занятия проводятся два раза в неделю по 2 занятия в день, каждое 45 минут с обязательным перерывом 10 минут.

Занятия проводятся строго по расписанию, все дни и недели (каникулярное время), кроме государственных праздников, с 1 июня по 31 августа – летние каникулы.

Сроки проведения промежуточной (итоговой) аттестации: май.

План-график

№ п/п	Наименование модуля	Месяц												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Физическая подготовка	6	8	4	6	4	6	6	6	4	4	4	10	68
2.	Основы мини-футбола	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	76
	Всего	12	16	10	12	10	12	12	12	10	10	10	18	144

2.2. Система контроля и формы аттестации

В течение учебного года педагог дополнительного образования организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Текущий контроль осуществляется в форме соревнований внутри спортивных групп, выполнения упражнений, тестирования.

Проведение промежуточной (итоговой) аттестации осуществляется в форме:

- по модулю «Физическая подготовка» - эстафет, спортивных состязаний;

- по модулю «Основы футбола» - соревнования.

Важным звеном управления подготовкой учащихся является система комплексного контроля, который включает педагогический, медико-биологический и психологический разделы и предусматривает ряд организационных и методических приемов, направленных на выявление сильных и слабых сторон в подготовке учащихся. В качестве объектов проверки результативности реализации программы специалисты выделяют такие параметры, как эффективность соревновательной деятельности, уровень развития двигательных качеств, технико-тактического мастерства, психической и интегральной подготовленности; реакция организма на предлагаемые тренировочные нагрузки, особенности протекания процессов утомления и восстановления.

Важным звеном системы комплексного контроля подготовки учащихся является педагогический контроль. Организация комплексного педагогического контроля может быть эффективной лишь при строгом учете возрастных особенностей контингента, при условии, когда средства и методы контроля соответствуют специфике вида спорта.

2.3. Оценочные материалы

2.3.1 По модулю «Физическая подготовка»

Программа тестирования для определения уровня и учёта физической подготовленности обучающихся включает:

- Бег 30м.- с высокого старта, сек.
- Челночный бег 3x10м., сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линейей старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегая ее.
- Прыжок в длину с места, см- выполняется толчком двух ног от линии. Измерения дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.
- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки), кол-во раз - выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться

грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение упражнения.

- Подтягивание (юноши), кол-во раз - выполняется из положения вис хватом, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подборок выше перекладины.

Уровень физической подготовленности учащихся			
7 – 15 лет		16 – 18 лет	
<i>Упражнения</i>	<i>Кол-во</i>	<i>Упражнения</i>	<i>Кол-во</i>
6 минутный бег(м)	1100-1200	6 минутный бег	1300-1400
Бег 30 м	5,6-5,2	Бег 30 м	5,1-4,8
Бег 3 x 10 м	9,0-8,6	Бег 3 x 10 м	8,0-7,6
Прыжки в длину с места	170-190	Прыжки в длину с места	125-145
Подтягивания на перекладине (юноши)	5-6	Подтягивания на перекладине (юноши)	8-9
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	10-15	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (девушки)	10-15

2.3.2 По модулю «Основы мини-футбола»

№ п/п	Упражнения	7-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ										
1.	Бег 30м с ведением мяча (сек)	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6	4.5
		6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8	4.6
		7.2	6.8	6.4	6.2	6.0	5.8	5.4	5.2	4.8
2.	Бег 5*30м с ведением мяча (сек)	-	-	-	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0	23.5
					32.0	30.0	28.0	27.0	26.0	24.0
					35.0	32.0	30.0	28.0	27.0	26.0
3.	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	-	20	25	30	35	40	45	50	55
			15	20	25	30	35	40	45	50
			10	15	20	25	30	35	40	45
4.	Вбрасывание мяча на дальность	12	13	14	15	17	19	21	23	25
		10	12	13	14	15	17	19	21	23
		8	10	12	13	14	15	17	19	21
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЛЯ ПОЛЕВЫХ ИГРОКОВ										
1.	Удар по мячу на точность (число попаданий)	6	6	7	7	8	8	8	8	8
		4	5	6	6	7	7	7	7	7
		3	4	5	5	6	6	6	6	6
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5	8.3
					10.5	10.0	9.5	9.0	8.7	8.5
					9.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.7
3.	Жонглирование мячом (количество раз)	8	10	12	20	25	26	21	23	25
		6	8	10	16	20	25	20	20	22

		4	6	8	14	16	20	16	16	20
ДЛЯ ВРАТАРЕЙ										
1.	Удар по мячу ногой с рук и дальность (м)	-	-	-	30 28 24	34 30 28	38 34 30	40 38 34	43 40 38	45 43 40
2.	Доставание подведенного мяча в прыжке (см)	-	-	-	45 40 35	50 45 40	55 50 45	58 55 50	60 58 55	62 60 58
3.	Бросок на дальность рукой (м)	-	-	-	20 18 16	24 20 18	26 24 20	30 26 24	32 30 26	34 32 30

2.4. Условия реализации программы

2.4.1. Материально-техническое обеспечение

- Спортивный зал;
- Тренажёрный зал;
- Открытое плоскостное сооружение для футбола с искусственным покрытием;
- Типовое футбольное поле с естественным покрытием;
- Комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная)- 15 шт.
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр) - 15 шт.;
- Комплект футбольных мячей (на команду)- 15 шт.;
- Переносные футбольные ворота - 2 шт.;
- Воротные сетки - 2 шт;
- Набивные мячи - 15 шт.;
- Скакалки - 15 шт.;
- Штанга с разновесами - 5 шт.;
- Компрессор для накачки мячей- 1 шт.;
- Стойки и «пирамиды» для обводки - 10 шт.;
- Гимнастические маты - 15 шт.;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- Раздаточный материал для родителей;
- Правила соревнований по мини-футболу.

2.4.2 Методические условия

Программа предусматривает применение различных *методов организации образовательной деятельности*:

по источнику передачи и восприятию информации:

- словесные: все действия комментируются педагогом, при сложности восприятия какой-либо техники педагог дополнительно разъясняет сложные элементы. Применяются рассказ, беседа, стимулирование к самостоятельному размышлению ученика.

- наглядные: демонстрация техники выполнения упражнения или приема педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практические: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры; используются приемы: постановки задания, планирования его выполнения, оперативного стимулирования,

регулирования и контроля, анализа итогов практической работы, выявления причин недостатков, коррекции обучения для полного достижения цели;

по логике передачи и восприятию информации:

- индуктивные: содержание изучаемого материала раскрывается от частного к общему;
- дедуктивные - от общего к частному.

На начальном этапе обучения важно, чтобы обучающийся воспринимал технику целостно, не дробя её на мелочи, и усвоил основные принципы. Далее при достижении определенного уровня выявляются проблемы, и начинается работа над отдельными элементами техники и над конкретными качествами личности.

По степени самостоятельности мышления:

- репродуктивные: предполагают усвоение информации от педагога, не изменяя её.
- проблемно-поисковые: применяются в ходе проблемного обучения. Педагог создает проблемную ситуацию (ставит вопросы, предлагает задачу, соревновательную ситуацию), организует коллективное обсуждение возможных подходов к решению проблемной ситуации, подтверждает правильность выводов, выдвигает готовое проблемное задание. Обучающиеся, основываясь на прежнем опыте и знаниях, высказывают предположения о путях решения проблемной ситуации, обобщают ранее приобретенные знания, выявляют причины явлений, объясняют их происхождение, выбирают наиболее рациональный вариант решения проблемной ситуации.

По степени управления учебной работой:

- под руководством педагога: основной учебно-тренировочный процесс проходит именно под руководством педагога для необходимости постоянно корректировать действия обучающихся, анализировать работу и при необходимости стимулировать занимающегося;
- самостоятельная работа: необходима для выявления индивидуальных особенностей ребенка, возможных психологических и физических проблем, а также приучению его к самостоятельности и ответственности.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры, состязания,
- учебные игры.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять конспект занятия с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия является четко продуманное размещение учащихся и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Процесс обучения новым двигательным действиям может быть условно разделен на 3 этапа:

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап – углубленное разучивание;

3-й этап – совершенствование.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения. Происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. На данном этапе необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре.

Дидактические материалы

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала педагог может использовать наглядные пособия следующих видов:

- схематический и символический (оформленные стенды и планшеты, таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты, диаграммы);
- картинный и картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы);
- смешанный (видеозаписи, учебные кинофильмы);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, тесты, практические задания, упражнения);
- учебные пособия, журналы, книги;
- тематические подборки материалов.

Дидактический материал подбирается и систематизируется в соответствии с учебно-тематическим планом (по каждой теме), возрастными и психологическими особенностями детей, уровнем их развития и способностями.

2.4.3 Информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;

Используемая литература:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.

4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.

5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.

6. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.

7. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.

8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 2008.

2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. - «Физкультура и спорт», 1994.

3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт», 2002., 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбукаспорта).

4. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

5. Грибачева М.А., Круглыхин В.А.«Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола».

6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003.

7. Качани Л., Горский Л. - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание.

8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы, 2009г.

Список литературы для обучающихся:

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989.

2. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. - М.: Советский спорт, 1989.

Электронные ресурсы:

1. Информационный портал Реализация Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.273-фз.РФ>

2. Министерство спорта РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/>, свободный

3. Министерство образования и науки РФ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://минобрнауки.рф/>, свободный

4. Российский футбольный союз [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.rfs.ru/>, свободный

5. Футбол на куличках [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://football.kulichki.net/>, свободный

2.4.4 Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

2.5. Воспитательная работа

Воспитательная работа с обучающимися детского объединения проводится в целях приобщения обучающихся к культурным ценностям своего народа, базовым национальным ценностям российского общества, общечеловеческим ценностям в контексте формирования у них российской гражданской идентичности.

Воспитательная работа базируется на следующих традициях:

- гуманистический характер воспитания;
- приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;
- воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к родному краю;
- развитие национальных и региональных культурных традиций в условиях многонационального государства.

Дети и подростки, занимающиеся данным видом спорта, испытывают его огромную притягательную силу. Они способны увлечься спортивной деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет педагога как наставника необычайно высок и выходит далеко за рамки учебной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Важнейшим элементом воспитательной работы является повседневный личный пример педагога дополнительного образования и его роль в четкой организации всего учебно-тренировочного процесса, своевременном проведении тренировочных занятий и всех запланированных мероприятий.

Педагог проводит воспитательную работу в процессе учебно-тренировочных занятий, соревнований, а также в свободное от занятий время.

Обучающиеся коллектива принимают участие, как в общих мероприятиях Центра, так и в мероприятиях внутри своего объединения.

Мероприятия воспитательного характера проводятся в рамках Плана воспитательной работы МБОУ ДО «Центра дополнительного образования детей» Становлянского муниципального округа и в рамках Календаря образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам Российской Федерации, памятным датам и событиям российской истории и культуры, утвержденного Министерством просвещения РФ.

В плане воспитательной работы предусмотрены как активные, так и дистанционные формы организации деятельности.

План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Время проведения	Ответственный
1	Беседа на тему: «Мои летние каникулы»	сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	Акция ко Дню учителя	октябрь	Педагог дополнительного образования
3	День народного единства	ноябрь	Педагог дополнительного образования
4	Беседа о безопасности в зимнее время года	декабрь	Педагог дополнительного образования
5	Акция ко Дню снятия блокады Ленинграда	январь	Педагог дополнительного образования
6	Беседа ко Дню защитника отечества 23 февраля	февраль	Педагог дополнительного образования
7	Праздничное мероприятие «Международный женский день»	март	Педагог дополнительного образования
8	«Окна Победы» (День Победы в ВОВ 1941-1945 годов)	май	Педагог дополнительного образования

7. Работа с родителями (законными представителями)

Работа с родителями (законными представителями) несовершеннолетних обучающихся осуществляется для более эффективного достижения цели воспитания, которая обеспечивается согласованием позиций семьи и Центра.

Работа с родителями или законными представителями осуществляется в рамках следующих видов и форм деятельности:

- организация родительской общности, участвующая в управлении Центром и решении вопросов воспитания и социализации их детей;
- взаимодействие с родителями посредством сайта и социальных сетей;
- присутствие родителей на отчетных мероприятиях.

Родительские собрания проходят на следующие темы:

- «Взаимодействие и взаимопонимание дополнительного образования и семьи»;
- «Роль СМИ в воспитании ребенка»;
- «Здоровый образ жизни. Нужные советы»;
- «Современная семья – какая она?»;
- «Мы вместе против проблемы, но не против друг друга».

Периодичность проведения родительских собраний:

- организационное собрание – сентябрь;
- итоговое собрание – май;
- индивидуальные встречи – в течение года

2.6. Приложения

- Рабочая программа по модулю «Физическая подготовка» (Приложение 1).
- Рабочая программа по модулю «Основы мини-футболу» (Приложение 2)

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
по модулю «Физическая подготовка» (68 ч.)

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель:
Тюрин Александр Викторович
педагог дополнительного
образования

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Физическая подготовка»

По окончании изучения модуля «Физическая подготовка» обучающиеся будут *знать*:

- двигательные навыки и умения, которые необходимы для жизнедеятельности каждого человека;
- основные анатомо-физиологические особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма человека;
- методы организации самостоятельных занятий физической культурой;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий.

Обучающиеся будут *уметь*:

- использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств;
- организовать самостоятельные занятия по ОФП и СФП, проводить разминки; подвижные игры, эстафеты;
- соревноваться индивидуально, коллективно (подвижные игры, эстафеты, состязания);
- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической подготовкой, игровой и соревновательной деятельностью.

2. Содержание модуля

2.1 Теория - 4 ч.

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.
4. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

2.2 Практика – 64 ч.

Общая физическая подготовка (30 ч.)

Строевые упражнения:

1. Команды для управления строем. 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.

2. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Упражнения без предметов:

3. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

4. Упражнения для туловища. Упражнения на: формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

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

6. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами:

15. Упражнения с набивными мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

16. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

17. Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. 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.

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

19. *Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

20. *Подвижные игры.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием.

21. *Подвижные игры.* Игры с сопротивлением, на внимание,

координацию. Игры с прыжками. Игры метанием.

22. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза.

23. Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом.

24. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30. Бег 60. Бег на 100.

25. Легкоатлетические упражнения. Бег 400. Бег 800.

26. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.

27. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

28. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

29. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

30. Прохождение дистанции от 2 км на время.

Специальная физическая подготовка (32 ч.)

Упражнения для развития быстроты:

1. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте.

2. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов", "Вызов номеров", "Рывок за мячом".

3. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.

4. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.

5. Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость).

6. Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно). Переменный бег с ведением мяча.

7. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".

8. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

9. 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 другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

10. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении. «Челночный бег» (туда и обратно 4x10, 2x15м.) «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

11. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам).

12. Упражнения для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мяча для большого тенниса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

13. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением.

14. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м.

15. Беговые и прыжковые упражнения через легкоатлетический барьер.

16. Эстафеты с элементами бега. Эстафеты с переносом тяжестей.

17. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

18. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, врата. Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.

19. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа 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, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами).

20. Упражнения с набивными и футбольными мячами. Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

21. Прыжки в стойке вратаря. Серии прыжков (по 4-8) в стойке

вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

22. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.

23. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.

24. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом.

25. 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 тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

26. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

27. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.

28. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

29. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, с обводкой стоек, обманными движениями.

30. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов.

31. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин.

32. 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.

2.3. Промежуточная аттестация – 2 ч.

Спортивные состязания

**3. Календарно-тематическое планирование модуля
«Физическая подготовка»(68ч.)**

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теорети- ческих	практи- ческих	по плану	факти- чески	
Сентябрь						
1.	Физическая культура и спорт в России.	1				Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий. Опрос, тестирование
2.	Сведения о строении и функциях организма человека.	1				Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов. Устный опрос
3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.	1				Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Значение правильного питания для юного спортсмена; Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность. Тестирование. Опрос
4.	Команды для управления строем. Строевые упражнения. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Разучивание строевых упражнений Выполнение упражнений

5.	Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения. Выполнение упражнений.
6.	Упражнения на развитие мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения для развития для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
7.	Упражнения на формирование правильной осанки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов Выполнение упражнений.
8.	Упражнения для развития мышц ног.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов Выполнение упражнений.
9.	Упражнения в парах - переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
10.	Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
	Итого за сентябрь: 10 ч.	3	7			
Октябрь						
11.	Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).	1				Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций. Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой. Тестирование. Опрос

12.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения без предметов. Выполнение упражнений.
13.	Упражнения с гантелями, штангой, метками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания. 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.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Выполнение упражнений.
14.	Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Выполнение упражнений.
15.	Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами. Выполнение упражнений.
16.	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения Выполнение упражнений.
17.	Подвижные игры. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений.
18.	Подвижные игры. Игры с сопротивлением, на внимание, координацию. Игры с прыжками. Игры метанием.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Выполнение упражнений.
	Итого за октябрь: 8 ч.	1	7			
Ноябрь						
19.	Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, с переноской, расстановкой и собиранием предметов, с		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты

	переноской груза.					
20.	Эстафеты встречные и круговые с метанием в цель, бросками и ловлей мяча, с прыжками и бегом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты Самостоятельное проведение эстафет
21.	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30. Бег 60 Бег на 100.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
22.	Легкоатлетические упражнения. Бег 400. Бег 800.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений на время.
23.	Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
24.	Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
	Итого за ноябрь: 6 ч.		6			
Декабрь						
25.	Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения. Выполнение упражнений.
26.	Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам)		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Спортивные игры Выполнение упражнений.
27.	Прохождение дистанции на лыжах от 2 км на время.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Прохождение дистанции от 2 км на время.
28.	Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.

29.	Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: "День и ночь", "Вызов". "Вызов номеров", "Рывок за мячом".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.
30.	Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
31.	Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
32.	Эстафетный бег. Обводка стоек (на скорость).		1			
	Итого: за декабрь 8ч.		8			
Январь						
33.	Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
34.	Переменный бег с ведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
35.	Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
36.	Бег с изменением направления (до 180°).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
37.	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
38.	Бег с изменением скорости: «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
39.	Бег с изменением скорости. Выполнение элементов техники в быстром темпе.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. «Челночный бег» (туда и обратно) 4x10, 2x15м. «Челночный бег», отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

						Выполнение элементов техники в быстром темпе. например, остановка мяча под подошвой с ударом по мячу по воротам. Выполнение упражнений.
40.	Упражнения для вратарей Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Приседания с отягощением.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Выполнение упражнений.
Итого за январь: 8 ч.			8			
Февраль						
41.	Подскоки и прыжки. Специальные прыжковые упражнения		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Выполнение упражнений.
42.	Беговые и прыжковые упражнения через легкоатлетический барьер.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
43.	Эстафеты с элементами бега. Эстафеты с переносом тяжестей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
44.	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, врата. Удары на дальность, подкаты для отбора мяча. Борьба за мяч.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
45.	Упражнения для вратарей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа –

						хлопки ладонями. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди, из-за головы двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Выполнение упражнений.
46.	Упражнения с набивными и футбольными мячами		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Броски футбольного и набивного мячей правой и левой рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Выполнение упражнений.
Итого за февраль: 6 ч.			6			
Март						
47.	Прыжки в стойке вратаря		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением. Выполнение упражнений.
48.	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но сведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
49.	Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
50.	Повторные рывки с мячом Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам. Повторные рывки с мячом с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками. СФУ Выполнение упражнений.
51.	Повторные рывки с мячом		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторные рывки с мячом с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращений интервалов отдыха между рывками. Выполнение упражнений.

52.	Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
53.	Игры с уменьшением по численности составом.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
54.	Упражнения для вратарей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча Выполнение упражнений.
55.	Упражнения для вратарей.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками. Выполнение упражнений.
56.	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
57.	Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
Итого за март: 10 ч.			10			
Апрель						
58.	Кувьрки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
59.	Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ Выполнение упражнений.
60.	Парные и групповые упражнения с ведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
61.	Парные и групповые упражнения с ведением мяча.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
62.	Парные и групповые упражнения с обводкой стоек,		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ.

	обманными движениями.					Выполнение упражнений.
Итого за апрель: 6 ч.			6			
Май						
63.	Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФ Выполнение упражнений.
64.	Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидкой трамплин.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. СФУ. Выполнение упражнений.
65.	Упражнения в ловли мяча для большого тенниса. Приседания с отягощением		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % веса занимающегося) с последующим быстрым выпрямлением.СФУ. Выполнение упражнений.
66.	Упражнения для вратарей: перевороты, стойки, кувырки		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. 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. Выполнение упражнений.
67.	Промежуточная аттестация. Спортивные состязания.		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты
68.	Промежуточная аттестация. Спортивные состязания.		1			Спортивны состязания
Итого за май: 6 ч.			6			
Всего: 68		4	64 ч.			

Рабочая программа
к дополнительной общеразвивающей программе
«Мини-футбол»
по модулю «Основы футбола» (76 ч.)

Возраст обучающихся – 7-18 лет

Составитель:
Тюрин Александр Викторович
педагог дополнительного
образования

1. Планируемые предметные результаты освоения модуля «Основы мини-футбола»

По окончании изучения модуля «Основы мини-футбола» обучающиеся будут *знать*:

- историю развития мини-футбола в России и за рубежом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- методику организации самостоятельных занятий мини-футболом;
- технику и тактику игры, методы обучения;
- приемы групповых и командных действий.

Обучающиеся будут *уметь*:

- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

2. Содержание модуля «Основы мини-футбола» (76 ч.)

2.1. Теория – 8 ч.

1. Развитие футбола в России и за рубежом.
2. Техническая подготовка.
4. Правила игры.
8. Планирование спортивной тренировки.
10. Место занятий, оборудование и инвентарь.
53. Организация и проведение соревнований.
54. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).
57. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

2.2. Практика - 68 ч.

Техническая подготовка (34 ч.)

1. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.
2. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом».
3. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

4. Удары по мячу ногой. Удары по мячу с лету и полулету.
5. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.
6. Выполнение ударов после остановки, рывков, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов после ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
7. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.
8. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
9. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.(1 ч.)
10. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.
11. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.
12. Остановка мяча с переводом в стороны.
13. Ведение мяча.
14. Ведение правой, левой ногой и поочередно.
15. Обманные движения "уход" выпадам.
16. Финт "остановкой" мяча ногой.
17. Обманное движение "ударом" по мячу ногой.
18. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
19. Вбрасывание мяча из-за боковой линии.
20. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру
- 21, 22. Техника игры вратаря (2 ч.)
23. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
- 24, 25. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением (2 ч.)
26. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

27, 28. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. (2 ч.)

29, 30. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега. (2 ч.)

31, 32. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность (2 ч.)

33. Выбивание мяча ногой.

34. Отработка обманных движений.

Тактическая подготовка (32 ч.)

Техника нападения

1. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле.

2. Отработка индивидуальных действий без мяча.

3. Умение ориентироваться, реагировать на действие партнеров и соперника.

4. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

5. Отработка способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.

6. Индивидуальные действия с мячом.

7. Отработка индивидуальных действий с мячом.

8. Отработка способов остановок мяча в зависимости от направления.

9. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения.

10, 11. Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения (2 ч.)

12, 13. Выбор вида обводки. Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации (2 ч.)

14. Отработка изученных финтов.

15. Отработка различных видов обводки.

16. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом.

17. Отработка групповых действий. Взаимодействие двух и более игроков.

18. Комбинация "игра в стенку".
19. Отработка комбинации «игра в стенку».
20. Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).
21. Отработка простейших комбинаций (начало игры, угловой, штрафной и свободный удары, вбрасывании мяча).

Тактика защиты

22. Индивидуальные действия в защите.
 23. Отработка индивидуальных действий защиты.
 24. Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.
 25. Отработка перехвата мяча.
 26. Противодействие комбинации "стенка".
 27. Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.
 - 28,29. Отработка «закрывания» мяча (2ч.)
 30. Тактика вратаря.
 31. Отработка групповых действий стандартных комбинаций.
 32. Отработка групповых действий в защите.
- 2.3. Промежуточная аттестация - 2 ч.**
33. Соревнования.
 34. Товарищеская встреча.

3. Календарно-тематическое планирование программного материала модуля «Основы футбола» (76 ч.)

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		Дата проведения		Содержание занятия Формы контроля
		теорети- ческих	практи- ческих	по плану	факти- чески	
Сентябрь						
1.	Развитие футбола в России и за рубежом	1				Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: Чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие Российские команды, тренеры, игроки. Устный опрос
2.	Техническая подготовка.	1				Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста Тестирование
3.	Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений
4.	Правила игры в футбол	1				Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, в выбывании, смешанная. Тестирование, опрос
5.	Специальные прыжковые упражнения. Прыжки в сторону с падением «перекатом»		1			Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Учебная игра Выполнение упражнений
6.	Планирование спортивной тренировки.	1				Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и

						периодов. Дневник спортсмена.
						Тестирование
7.	Повороты на месте и в движении. Остановки во время бега выпадам и прыжком.		1			Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Учебная игра.
						Выполнение упражнений
8.	Место занятий, оборудование и инвентарь.	1				Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Спортивный зал. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.
9.	Удары по мячу ногой. Удары по мячу с лету и полулету		1			Изучение темы занятия. Учебная игра
						Выполнение упражнений
	Итого за сентябрь: 9 ч.	5	4			
Октябрь						
10.	Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.		1			Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.
						Учебная игра
						Выполнение упражнений
11.	Выполнение ударов после остановки, рывков. Выполнение ударов после ведения, обманных движений.		1			Выполнение ударов после остановки, рывков, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Учебная игра
						Выполнение упражнений
12.	Удары на точность.		1			Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру Учебная игра
						Выполнение упражнений
13.	Удары по мячу головой.		1			Изучение темы занятия. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу Учебная игра

						Выполнение упражнений
14.	Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
15.	Остановка мяча ногой.		1			Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте. Учебная игра Выполнение упражнений
16.	Остановка мяча внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
17.	Остановка мяча с переводом в стороны		1			Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за октябрь: 8 ч.			8			
Ноябрь						
18.	Остановка мяча с переводом в стороны		1			Остановка мяча с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника Учебная игра Выполнение упражнений
19.	Ведение мяча внутренней частью подъема, внешней частью подъема		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
20.	Ведение правой, левой ногой и поочередно		1			Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом Учебная игра Выполнение упражнений
21.	Ведение правой, левой ногой и поочередно		1			Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом Учебная игра

						Выполнение упражнений
22.	Обманные движения -"уход" выпадом		1			Изучение темы занятия. Обманные движения -"уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Учебная игра Выполнение упражнений
23.	Финт "остановкой" мяча ногой		1			Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Учебная игра Выполнение упражнений
24.	Обманное движение "ударом" по мячу ногой		1			Изучение темы занятия. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за ноябрь: 7 ч.			7			
Декабрь						
25.	Отбор мяча.		1			Изучение темы занятия. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде Учебная игра Выполнение упражнений
26.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии.		1			Изучение темы занятия. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Учебная игра Выполнение упражнений
27.	Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
28.	Техника игры вратаря.		1			Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками Учебная игра Выполнение упражнений
29.	Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и		1			Изучение темы занятия. Учебная игра.

	живота без прыжка и в прыжке					Выполнение упражнений
30.	Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
31.	Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.		1			Отработка изученной темы. Учебная игра Выполнение упражнений
32.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
33.	Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.		1			Отработка изученной темы. Учебная игра Выполнение упражнений
	Итого: за декабрь 9 ч.		9			
Январь						
34.	Организация и проведение соревнований.	1				Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей. Тестирование. Опрос.
35.	Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром).	1				Изучение темы занятия. Тестирование. Опрос.
36.	Отбивание мяча одной или двумя руками		1			Изучение темы занятия. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега Учебная игра Выполнение упражнений
37.	Отбивание мяча одной или двумя руками		1			Изучение темы занятия. Отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке; с места и разбега Учебная игра Выполнение упражнений
38.	Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.	1				Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Устный опрос.

39.	Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
40.	Выбивание мяча ногой.		1			Выбивание мяча ногой с земли (по неподвижному мячу) на точность. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за январь 7ч.		3	4			
Февраль						
41.	Отработка обманных движений		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
42.	Индивидуальные действия без мяча.		1			Изучение темы занятия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле Учебная игра Выполнение упражнений
43.	Отработка индивидуальных действий без мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
44.	Умение реагировать на действие партнеров и соперника		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
45.	Выбор момента и способа- передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
46.	Отработка способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
47.	Индивидуальные действия с мячом		1			Изучение темы занятия. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Учебная игра

					Выполнение упражнений
48.	Отработка индивидуальных действий с мячом		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за февраль: 8 ч.			8		
Март					
49.	Отработка индивидуальных действий с мячом		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
50.	Отработка способов остановок мяча в зависимости от направления		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
51.	Определение игровой ситуации		1		Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения мяча Учебная игра Выполнение упражнений
52.	Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
53.	Отработка игровой ситуации по ведению мяча, выбора способа и направления ведения		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
54.	Выбор видов обводки в зависимости от игровой ситуации		1		Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации. Учебная игра Выполнение упражнений
55.	Выбор видов обводки в зависимости от игровой ситуации		1		Применение различные видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) а зависимости от игровой ситуации. Учебная игра Выполнение упражнений
56.	Отработка навыков обманных движений.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
57.	Отработка различных видов обводки		1		Изучение темы занятия. Учебная игра

					Выполнение упражнений
58.	Групповые действия.		1		Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за март: 10 ч.			10		
Апрель					
59.	Групповые действия.		1		Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Учебная игра Выполнение упражнений
60.	Отработка групповых действий.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
61.	Комбинация "игра в стенку"		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
62.	Отработка комбинации «игра в стенку»		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
63.	Простейшие комбинации при стандартных положениях		1		Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе). Учебная игра Выполнение упражнений
64.	Отработка простейших комбинаций.		1		Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
65.	Индивидуальные действия в защите.		1		Изучение темы занятия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание" Учебная игра

						Выполнение упражнений
66.	Отработка индивидуальных действий тактики защиты		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
Итого за апрель: 8 ч.			8			
Май						
67.	Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
68.	Отработка перехвата мяча.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
69.	Противодействие комбинации "стенка".		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение тем занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений.
70.	Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.		1			Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
71.	Отработка «закрывания» мяча		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение тем занятия. Учебная игра. Выполнение упражнений.
72.	Тактика вратаря.		1			Правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот Учебная игра Выполнение упражнений
73.	Отработка групповых действий стандартных комбинаций		1			Разминка. Общеразвивающие упражнения. Изучение темы занятия. Учебная игра Выполнение упражнений
74.	Отработка групповых действий в защите		1			Изучение темы занятия. Учебная игра

					Выполнение упражнений
75.	Промежуточная аттестация.		1		Разминка. Общеразвивающие упражнения. Соревнования
76.	Промежуточная аттестация.		1		Товарищеская встреча
	Итого за май: 10 ч.		10		
	Всего: 112	8	68		