

**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»
МДОУ «Детский сад «Газовичок» г. Надыма»**

Утверждаю:

Заведующий МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Ю. Н. Белиман

Приказ № 144 от «19» мая 2022 г.

Принято:

Педагогическим советом МДОУ

«Детский сад «Газовичок» г. Надыма»

Протокол № 4 от 15 апреля 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Юный футболист»
(стартовый уровень)**

Возраст обучающихся: 5-6 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:

Губкина Екатерина Эльчиновна,
педагог дополнительного образования

Надым 2022

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Методическое обеспечение.....	14
5. Список литературы.....	15
6. Глоссарий.....	15
7. Календарный учебный график.....	18

1. Пояснительная записка

Программа секции по мини – футболу «Юный футболист» разработана для оздоровления и физического развития детей дошкольного возраста путем обучения их игре в футбол в спортивном зале (мини-футбол).

Направленность программы: физкультурно – спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный футболист» разработана в соответствии с:

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения РФ от 09.11. 2018г. № 196 (в редакции приказа Минпросвещения России от 30.09.2020 №533);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11. 2015 № 09-3242);
- Требованиями к образовательным программам дополнительного образования детей (письмо Минобрнауки от 11 декабря 2006 г. №06-1844);
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28;
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2;
- Постановлением Правительства РФ от 15 сентября 2020г. №1441 «Об утверждении Правил оказания платных образовательных услуг»;
- Постановление Администрации МО Надымский район от 10.08.2020 N 434 «Об утверждении Положения Об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях, расположенных на территории муниципального округа Надымский район Ямало-Ненецкого автономного округа».

Уровень освоения программы: стартовый

Актуальность программы. Физическое воспитание играет главную роль во всестороннем развитии современного дошкольника. Дошкольный возраст – это возраст, в котором закладываются основы здоровья, физического развития, формируются двигательные навыки, создается фундамент для воспитания физических качеств, формирования основ здорового образа жизни. В детском организме заложены большие возможности для тренировок, а это дает возможность внедрять доступные детям элементы спорта в систему физического воспитания в ДОУ. Ведь освоение элементов спортивных игр в дошкольном возрасте составляет основу для дальнейших занятий спортом. Игровые виды спорта, а 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.

Новизна заключается в том, что изучение программы нацелена на достижение приобретения специальных навыков в футболе.

Педагогическая целесообразность заключается в привлечении обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом и в формировании здорового образа жизни средствами игры в мини-футбол. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей и подростков.

Отличительной особенностью данной программы является использование в образовательном процессе регионального компонента. Для развития физических качеств (в основном силы, выносливости и ловкости) используются национальные виды спорта коренных малочисленных народов Севера: тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, перетягивание палки, национальная борьба.

Цель – овладение техникой и тактикой игры в мини-футбол, а также оздоровление и физическое развитие ребенка через приобщение его к занятиям популярным видом спорта – игре в мини-футбол.

Задачи:

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- укрепление здоровья и закаливание организма;
- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений.

Планируемые результаты:

- обучающиеся умеют играть по правилам в мини-футбол;
- владеют теоретическими и практическими технико-тактическими навыками, игровыми ситуациями на поле и техникой ударов по воротам;
- выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений;
- узнают об особенностях зарождения и истории мини-футбола;
- узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.

Адресат программы: дети 5-6 лет.

Объём и срок освоения программы. Срок реализации программы - 1 год. Количество учебных часов по программе – 72 часа, в том числе – 7 теоретических часов и 65 практических часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий – единицей измерения учебного времени и основной формой организации воспитательно-образовательного процесса является занятие. Форма занятия – групповая. Состав групп постоянный, одного возраста. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу (25 минут). Продолжительность занятий устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей, допустимой нагрузки обучающихся с учетом действующего СанПиН. Состав группы постоянный.

Наполняемость групп: не менее 12 человек.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.

Механизмом оценки результатов, получаемых в ходе реализации программы, является контроль программных умений и навыков.

Уровень сформированности и их качество определяется в рамках начального контроля и итогового мониторинга по завершении реализации программы.

Виды контроля:

- начальный контроль – проводится в начале освоения программы с 20 по 30 сентября;
- итоговый мониторинг по завершению реализации программы – в конце освоения программы с 16 по 26 мая.

Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого ребенка. Часто применяется такой прием, как обсуждение тактических действий предстоящей игры на макете, а также разбор и анализ проведенной игры на макете. Периодический контроль проводится в виде соревнований по мини-футболу перед зимними каникулами. Итоговый контроль проводится в середине мая ко Дню спорта в виде итогового турнира по мини-футболу.

Формы контроля: индивидуальная и командная.

Методы контроля:

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов дошкольников, проявленных на занятиях и на соревнованиях;
- по повышению его уровня общей и физической культуры;
- по отношениям в коллективе.

Сдача нормативов

В начале (сентябрь) учебного года проводится контрольные нормативы по физической и в конце (май) учебного года обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке.

Название теста	Описание теста	Возраст 5-6 лет
Силовая выносливость мышц брюшного пресса	И.П. лежа на спине, руки на поясе. Прямые ноги под углом 45° к полу удерживаются на весу.	40-45 сек.
Силовая выносливость мышц спины	И.П. лежа на животе. Туловище поднимается на 30° и удерживается в таком положении.	45-50 сек.
Гибкость	И.П. стоя на скамейке или кубе, ноги рядом, руки вдоль туловища. Наклониться вниз, не сгибая колени.	7-10
Статическое равновесие	И.П. пятка правой (левой) ноги примыкает к носку левой (правой) ноги, стопы расположены по прямой линии, руки — вдоль туловища. Удержать равновесие как можно дольше.	30-40
Челночный бег 3х10 м	И.П. низкий старт. Ребенок сначала бежит к одному концу дистанции касается рукой ориентира, потом быстро разворачивается и бежит обратно.	10-11 сек.
Удар мяча на точность	Удар по мячу выполняется серединой подъема, внешней и внутренней стороной стопы.	2-4 попадания
Ведение мяча на скорость	Ведение мяча проводится попеременно левой и правой ногой вокруг конусов змейкой.	40 сек.

Условия реализации программы

Данная программа может быть реализована при взаимодействии следующих составляющих ее обеспечения:

Учебное помещение (спортивный зал) соответствует действующим требованиям санитарных норм.

Материально-техническое оснащение

Наименование	Количество
Ворота	2
Футбольные мячи	10
Банданы разноцветные	12

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования.

Методическое и дидактическое обеспечение:

- календарный учебный график к образовательной программе;
- учебная, методическая, дополнительная литература.

Воспитательная деятельность. Работа с родителями

Для воспитательного пространства характерно:

- наличие благоприятного духовно-нравственного и эмоционально-психологического климата;
- построение работы по принципу доверия и поддержки между всеми участниками педагогического процесса.

Эффективно решать учебно-воспитательные задачи можно только в тесном сотрудничестве с родителями. В этой связи в начале учебного года с родителями подробно обсуждаются интересы и увлечения ребенка, которые в дальнейшем будут учитываться при организации учебной деятельности.

Работа с родителями предусматривает:

- родительские собрания;
- индивидуальные беседы и консультации;
- анкетирование, социологический опрос родителей.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	наблюдение
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	0,5	0,5	0	наблюдение
1.2.	История игры мини-футбол.	0,5	0,5	0	наблюдение
1.3.	Личная гигиена. Закаливание.	1	1	0	наблюдение
1.4.	Методика спортивной тренировки, построение разминки.	1	1	0	наблюдение
1.5.	Правила игры, соревнований	3	3	0	наблюдение
2	Физическая подготовка	30	1	29	наблюдение
2.1.	Общефизическая подготовка	15	1	14	наблюдение
2.2.	Специальная физическая подготовка	15	0	15	наблюдение
3	Техническая и тактическая подготовка	36	0	36	наблюдение
3.1.	Техника игры без мяча	5	0	5	наблюдение

3.2.	Техника игры с мячом	10	0	10	наблюдение
3.3.	Тактика атаки	10	0	10	наблюдение
3.4.	Тактика обороны	7	0	7	наблюдение
3.5.	Сдача нормативов	2	0	2	контрольное занятие
3.6.	Контрольные игры	2	0	2	контрольные игры, соревнования
	ИТОГО	72 часа	7 часов	65 часов	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Тема 1.1. Инструктаж по технике безопасности

Теория: Общие требования безопасности, правила безопасности перед началом, вовремя и после окончания занятий по мини-футболу. Правила поведения в спортивном зале. Основы по предупреждению травм и несчастных случаев. Защитные средства во время занятий мини-футболом. Инвентарь и оборудование. Правила оказания первой доврачебной помощи при легких травмах и повреждениях. Профилактика травматизма на занятиях мини-футболом.

Методы и приемы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядно-зрительный, визуальное наблюдение, опрос.

Тема 1.2. История игры в мини-футбол.

Теория: Физическая культура и спорт в России. Единая Всероссийская спортивная классификация.

Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России. История мини - футбола. Развитие мини-футбола в России и за рубежом. Современный футбол, лучшие игроки, команды, тренеры)

Методы и приемы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядно-зрительный, визуальное наблюдение, опрос.

Тема 1.3. Личная гигиена. Закаливание.

Теория: сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделения. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиена сна. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям.

Методы и приемы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядно-зрительный, визуальное наблюдение, опрос.

Тема 1.4. Методика спортивной тренировки, построение разминки.

Теория: Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Разминка перед тренировкой и игрой. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в

достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь.

Методы и приемы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядно-зрительный, визуальное наблюдение, опрос.

Тема 1.5. Правила игры, соревнований.

Теория: Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста. 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. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Правила организации и проведения соревнований. Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Роль и место специального оборудования в повышении эффективности тренировочного процесса по футболу. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Установка на предстоящую игру (на макете). Характеристика команды противника. Тактический план игры и задания отдельным игрокам. Общая оценка игры и действий.

Методы и приемы обучения: словесный, объяснительно-иллюстративный, наглядно-зрительный, визуальное наблюдение, опрос.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Общефизическая подготовка.

Строевые упражнения.

Теория: команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

Практика: 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. *Методы и приёмы: словесный (объяснение), наглядный (показ), практический (повторный).*

Общеразвивающие упражнения. Упражнения с предметами.

Практика: 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 для формирования 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. 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, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднятие, 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, мешками 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 полу приседе. Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Круговая подготовка

Практика: работа по станциям:

- стартовая скорость (4 стартовых ускорения по 8-10 м. из разных исходных положений);
- бросок малого мяча в стену на дальность отскока, 10-12 раз;
- сгибание и разгибание рук из стойки на кистях, 3-5 раз;
- прыжки через скакалку, 100 раз.

Методы и приёмы: повторный, поточный

Подвижные игры и эстафеты.

Практика: 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, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ)

Акробатические упражнения.

Практика: Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

2.2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты.

Практика: 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" и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Практика: 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 препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа "Салки по кругу", "Бегуны", "Сумей догнать" и т.д. 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 и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с "тенью" (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 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 ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Практика: приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70% веса спортсмена) 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, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. 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 - 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 двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной 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 в преодолении и т.д. "Челночный бег"

(туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. "Челночный бег", но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой), наглядный (показ).

Упражнения для развития ловкости.

Практика: прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), 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 самостоятельные движения 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 двумя руками (особое

внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной 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.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко- подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Раздел 3. Техническая и тактическая подготовка

Тема 3.1. Техника игры без мяча.

Техника передвижения

Практика: техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной и 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 в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Обманные движения

Практика: 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).

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Тема 3.2. Техника игры с мячом

Удары по мячу головой.

Практика: 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. Остановка мяча.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Удары по мячу ногой.

Практика: 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 двигавшемуся партнеру.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Остановка мяча.

Практика: 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.

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

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Ведение мяча.

Практика: 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.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Отбор мяча

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

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Вбрасывание мяча из-за боковой линии

Практика: 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.

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, соревновательный), наглядный (показ).

Тема 3.3. Тактика атаки

К тактическим действиям нападения в атаке относятся индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия.

К индивидуальным действиям в атаке без мяча и с мячом относятся:

- открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. К групповым тактическим действиям в атаке относятся: комбинации в игровых эпизодах
- при взаимодействиях в парах «игра В одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений.

К командным тактическим действиям в атаке относятся два вида-быстрое нападение и позиционное нападение. К позиционному нападению относится игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3.

Индивидуальные действия.

Практика: оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча.

Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Методы и приёмы: словесный, наглядный, практически-целостный, игровой.

Групповые действия.

Практика: противодействие комбинации "стенка". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций.

Методы и приёмы: словесный, наглядный, практически-целостный.

Тема 3.4. Тактика обороны

Практика: к тактическим действиям обороны относятся- действия обороняющегося против соперника без мяча и с мячом; групповые действия в обороне; командные тактические действия в обороне.

К действиям обороняющегося против соперника без мяча относится – «держание» игрока без мяча. Действия обороняющегося против соперника с мячом состоят из отбора мяча, противодействия направлены на противодействие комбинационной игре противоположной команды посредством своевременного разбора атакующих игроков, подстраховки партнеров, переключения при опеке с одного на другого соперника, группового отбора мяча у атакующих, а также взаимодействий, обороняющихся в меньшинстве («движущийся треугольник»).

Командные тактические действия в мини-футболе строятся с помощью определенных тактических систем игры- персональной, зонной и комбинированной. Каждая из них включает три формы защитных действий концентрированная оборона, рассредоточенная оборона и прессинг.

К тактическим действиям вратаря в обороне и атаке относятся: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, руководство действиями партнеров в обороне, участие в атакующих действиях партнеров.

Техника игры вратаря

Практика: 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 «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

Методы и приёмы: игровой, повторный, целостный.

Тема 3.5. Сдача нормативов.

Практика: 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, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Спортивные игры. Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Методы и приёмы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ), контрольные игры, соревнования, сдача контрольных нормативов.

Тема 3.6. Контрольные игры

Практика: Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Методы и приёмы: словесный, соревновательный, практически-целостный, контрольные игры, соревнования.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При составлении образовательной программы в основу положены следующие **принципы:**

Принцип гуманизации – признание личности ребенка высшей ценностью воспитательного процесса.

Принцип демократизации – ориентирование на социально-значимую и общественнополезную деятельность.

Принцип индивидуализации – учет личностных особенностей и выбор методов обучения, наиболее подходящих для него.

Принцип природосообразности – необходимость учитывать пол, возраст ребенка, его естественные интересы.

Принцип системности – необходимость учитывать все стороны образовательного процесса комплексно.

Принцип дифференциации в воспитании – создание условий освоения знаний оптимальным для каждого ребенка способом, темпом и объемом, учет специфических позиций детей и взрослых в воспитательном процессе.

Принцип культуросообразности – воспитание оказывается на общечеловеческих ценностях в соответствии с национальными нормами и особенностями.

- **методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой;
- и воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация;
- **формы организации образовательной деятельности:** групповая
- **формы организации учебного занятия** – соревнования, матчевые встречи, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов, инструкторская и судейская практика, конкурсы, игры.
- **педагогические технологии** – технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология развивающего обучения, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Занятия включают физические тренировки, теоретическую подготовку, восстановительные мероприятия, соревнования, матчевые встречи, сдачу контрольных и контрольно-переводных нормативов, инструкторскую и судейскую практику, конкурсы, игры. Организация занятий осуществляется на основе индивидуально-дифференцированного, личностно-ориентированного подходов.

Спортивная тренировка юных спортсменов в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата.
2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

План занятий по мини-футболу:

1. **Подготовительная часть** (разминка) разогревание организма.
 2. **Основная часть** (упражнения в исходном положении стоя) последовательная «проработка» мышц шеи, рук, туловища, ног.
 3. **Бег и прыжки** - максимальная нагрузка.
 4. **Упражнения в исходных положениях сидя и лёжа** - комплексная проработка всех групп мышц.
- Заключительная** - восстановление, упражнения на гибкость и расслабление.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. - М.: советский спорт, 2010
2. Мутко В.Л., Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех - М. Советский спорт, 2008 г., Тунис Марк. Психология вратаря. - М.: Человек, 2010
3. Е. Ф. Желобкович «Футбол в детском саду». -М.: Издательство «Скрипторий 2003», 2011 г.
4. Н. И. Николаева «Школа мяча» СПб: Детство – пресс, 2010 г.

6. ГЛОССАРИЙ

Автогол — мяч, забитый игроком в свои ворота.

Антифутбол — умышленно резкая, нечестная игра.

Аут — (англ. — **вне, вон**) положение, когда мяч «вышел из игры», то есть пересек линию, ограничивающую поле.

Аутсайдер — команда, занимающая одно из последних мест в турнирной таблице, неудачник чемпионата, которому грозит перевод из первой во вторую лигу.

Бек (англ. — задний) — защитник, играющий на последней линии, перед воротами своей команды.

«Бетон» — защитный вариант игры, когда все действия команды подчинены обороне своих ворот. С этой целью вблизи штрафной площади играют не только защитники, но и полузащитники и даже нападающие.

Болельщик — любитель футбола, приверженец какой-либо команды, остро переживающий ее успехи и неудачи.

Бомбардир — самый меткий игрок, чаще других поражающий ворота соперников.

Выбрасывание мяча — прием, вошедший в футбольные правила еще в 1873 году. Производится полевым игроком, когда мяч пересек боковую линию и покинул пределы поля. Вбрасывать мяч надо с того места, где он оказался в «ауте». Игрок, выполняющий прием, должен стоять лицом к полю на боковой линии или за ней, но не в пределах площадки.

Вице-чемпион — команда, занявшая в розыгрыше первенства второе место. Как правило, ее футболисты награждаются серебряными медалями.

Гандикап — соревнование, в котором одна из команд заранее получает некоторое преимущество (фору). В футболе оно выражается в числе якобы уже забитых мячей в ворота более сильной команды.

Гол — английское слово, обозначающее ворота, установленные на футбольном поле для того, чтобы в них забивали мяч.

Голкипер — вратарь. С английского, дословно — „охраняющий цель“ (гол — цель, кипер — охраняющий).

Дисквалификация — лишение футболиста или команды права участвовать в играх за нарушение правил, регламента соревнований или недостойное поведение.

Дриблинг — движение футболиста с мячом в различных направлениях.

Жеребьевка — определение порядка выступления футбольных команд в чемпионате или турнире, а также выбор стороны поля или начального удара перед матчем.

Защитник — игрок, главной задачей которого является оборона подступов к своим воротам.

Зрение футболиста — способность „видеть“ поле, то есть мгновенно оценивать сложившуюся игровую обстановку во время матча.

Инсайд — в английской футбольной терминологии „внутренний“ или „полусредний нападающий“.

Капитан команды — игрок, наделенный определенными полномочиями.

Кубок — сосуд в виде чаши или бокала, по традиции вручаемый в качестве приза за победу в соревнованиях.

Крайний защитник — игрок оборонительной линии, выступающий по краю поля, вдоль боковой стороны поля. Бывают правые и левые крайние защитники.

Либеро - в итальянском футболе „чистильщик“, игрок, подстраховывающий в защите коллег.

Лидер — команда, в тот или иной период возглавляющая таблицу чемпионата, ставшая в итоге сильнейшей в данной стране или на международной арене.

Ложный маневр — обманные действия группы игроков в ходе тактической комбинации.

Мертвый мяч — неотразимый удар, который даже выдающимся вратарям крайне редко удается парировать. Особенно сложно поймать или отбить мяч, летящий с высокой скоростью в верхний угол ворот, где встречаются штанга и перекладина. Иногда говорят: взял «мертвый» мяч. Это означает, что голкипер предотвратил верный гол.

Неожиданный удар — умение мастерски скрыть от соперника подготовку удара по воротам.

Острый пас — передача мяча одним игроком другому.

Отбор мяча — одна из главнейших задач игроков оборонных линий.

Персональная опека - принцип защиты, согласно которому каждый игрок прикрепляется к определенному, «персональному» сопернику. Он следит за его действиями на протяжении всей встречи, перемещаясь вместе с ним по всему полю. Его задача — не дать своему подопечному овладеть мячом, прервать атаку в самом начале.

Подкат — эффективный прием отбора мяча. Сущность его заключается в том, что футболист, атакуя противника, неожиданно выбрасывает ногу по земле вперед, как бы «подкатывается» к нему. При этом мяч чаще всего бывает выбит за боковую линию или линию ворот.

Стандартные положения — моменты, когда остановленная судьей игра возобновляется выполнением свободного, штрафного или углового ударов, либо вбрасыванием мяча из-за боковой линии.

«Стенка» — употребляется в двух значениях. Одно — название заслона из игроков с целью защиты своих ворот при пробитии штрафных ударов соперником. Другое — тактическая комбинация. Футболист, владеющий мячом, передает его партнеру в расчете на моментальное возвращение мяча первым же касанием.

Темп игры — не что иное, как скорость ведения встречи. Чем выше темп игры, тем труднее футболистам взаимодействовать, точно выполнять технические приемы и, разумеется, тем выше их физическая нагрузка.

Укрыть мяч - это умение достигается определенным положением туловища. Обычно, овладевшие этим приемом, ведя мяч, наклоняют туловище вперед или в сторону и тем самым отрезают сопернику возможность подойти к мячу.

Универсальный игрок — футболист, умеющий достаточно хорошо играть в разных амплуа на различных участках поля.

Физическая подготовка — общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дельнейшее совершенствование в технике футбола.

Финал — заключительная встреча команд в кубковых состязаниях.

Финт — за рубежом так называется всякое обманное движение в футболе.

ФИФА — сокращенное название Международной федерации футбола.

Фланг — это крайние правые или крайние левые игроки линий нападения и защиты.

Форвард — игрок передней линии футбольной команды, нападающий.

Футбол — игра в «ножной мяч», от английского «foot» — нога, «ball» — мяч.

Центральный круг — часть разметки футбольного поля. Проводится радиусом девять метров из центра поля и предназначается для того, чтобы не допустить приближения к мячу футболистов команды, не производящей начальный удар.

Чемпион — спортсмен или команда, победившая в любых соревнованиях на первенство.

Чемпионат — соревнования на первенство, цель которых - выявить чемпиона.

Штрафная площадка — участок поля перед воротами. От внутренней стороны обеих стоек отмеривают в направлении угловых флангов по 16,5 метра.

Штрафной удар — наказание, назначаемое за умышленное касание мяча рукой и за применение грубых приемов.

Щитки — предохранительные накладки для защиты голени от ударов.

Экс-чемпион — бывший победитель какого-либо первенства, а также чемпион прошлых лет.

Эмблема — условное или символическое изображение какого-либо понятия или идеи, которое указывает на принадлежность к какому-либо клубу или обществу.

Юниор — футболист в возрасте до восемнадцати с половиной лет.

7. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

на 2022 – 2023 учебный год

к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Юный футболист»

(стартовый уровень)

педагог: Губкина Екатерина Эльчиновна

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	05.09.2022	16.00-16.25	Теорет. занятие	0,5	Инструктаж по технике безопасности. Знакомство игроков.	Спортивный зал	наблюдение
					0,5	История игры мини-футбола.		наблюдение
2		07.09.2022	16.00-16.25	Теорет. занятие	1	Личная гигиена. Закаливание.		наблюдение
3		12.09.2022	16.00-16.25	Теорет. занятие	1	Разминка перед тренировкой и игрой		наблюдение
4		14.09.2022	16.00-16.25	Теорет. занятие	1	Правила игры в мини-футбол.		наблюдение
5		19.09.2022	16.00-16.25	Теорет. занятие	1	Правила игры в мини-футбол. Ввод мяча вратарем.		наблюдение
6		21.09.2022	16.00-16.25	Теорет. занятие	1	Правила игры в мини-футбол. Взаимодействие защитника и вратаря		наблюдение
7		26.09.2022	16.00-16.25	Теорет. занятие	1	Общефизическая подготовка. Организация быстрой контратаки		наблюдение
8	октябрь	29.09.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка подошвой и передачи мяча после остановки	Спортивный зал	наблюдение
9		03.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Ведение мяча с изменением направление движения.		наблюдение
10		05.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Удары внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам.		наблюдение
11		10.10.2022		Практ. занятие	1	Передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку.		наблюдение
12		12.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Челночный бег с ведением мяча 5х10м		наблюдение
13		17.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Удары внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам		наблюдение
14		19.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы	Спортивный зал	наблюдение

15		24.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Ведение мяча между стоек.		наблюдение
16		26.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Отбор мяча у соперника накладыванием стопы на мяч		наблюдение
17		31.10.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Перехват мяча, передаваемого опекаемому «противнику».		наблюдение
18	ноябрь	02.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча внутренней стороной стопы		наблюдение
19		07.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.		наблюдение
20		09.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Тактика вратаря: вбрасывание мяча открывшемуся партнеру.		наблюдение
21		14.11.2022		Практ. занятие	1	Ведение между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения		наблюдение
23		16.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Ведение серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.		наблюдение
24		21.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Тактика игры вратаря: вбрасывание мяча партнеру.		наблюдение
25		23.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Остановка опускающегося мяча бедром, грудью, лбом.		наблюдение
26		28.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Остановка катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м.		наблюдение
27		30.11.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Правила игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы		наблюдение
28		05.12.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Персональная опека и комбинированная оборона.		наблюдение
29	декабрь	07.12.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Отбор мяча у соперника при единоборстве перехватом.	Спортивный зал	наблюдение
30		12.12.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Удары по мячу головой на месте на точность		наблюдение
31		14.12.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Ведение мяча по прямой, выполняя ускорения и остановку		наблюдение
32		19.12.2022		Практ. занятие	1	Остановка мячей летящих с различной скоростью и траекторией		наблюдение
33		21.12.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Групповые действия защитников		наблюдение
34		26.12.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Зонная защита игроков		наблюдение
35		28.12.2022	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Удары по мячу после ведения на точность в цель		наблюдение

36	январь	11.01.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча в парах в движении		наблюдение
37		16.01.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча в тройках в движении		наблюдение
38		18.01.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника		наблюдение
39		23.01.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Взаимодействие игроков и вратаря в защите.		наблюдение
40		25.01.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Игра вратаря и защитников в обороне		наблюдение
41		30.01.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Остановка опускающегося мяча с поворотом на 90°		наблюдение
42	февраль	01.02.2023		Практ. занятие	1	Ведение мяча между движущихся партнеров		наблюдение
43		06.02.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег		наблюдение
44		08.02.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Личная защита игрока		наблюдение
45		13.02.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	ОФП футболиста. Соревнования по мини-футболу.		наблюдение
46		15.02.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Розыгрыш стандартных положений. (аута, от ворот, угловой удар в мини-футболе)	Спортивный зал	наблюдение
47		20.02.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Атака со сменой мест через центр		наблюдение
48	март	22.02.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Вбрасывание мяча открывшемуся партнеру на ход движения		наблюдение
49		27.02.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Комбинированное построение защиты		наблюдение
50		01.03.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Удары по мячу с полукруга		наблюдение
51		06.03.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча в заданный коридор.		наблюдение
52		13.03.2023		Практ. занятие	1	Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.		наблюдение
53		15.03.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.		наблюдение
54		20.03.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Остановка опускающегося мяча бедром и грудью.		наблюдение
55		22.03.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Атака со сменой мест и без смены мест флангом		наблюдение
56		27.03.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону.		наблюдение
57		29.03.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Тактические действия в нападении на своем игровом месте		наблюдение
58	апрель	03.04.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по		наблюдение

						мячу с полулета с 5-7 м.		
59		05.04.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Удары низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние		наблюдение
60		10.04.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		наблюдение
61		12.04.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи.		наблюдение
62		17.04.2023		Практ. занятие	1	Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1.		наблюдение
63		19.04.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Подстраховка и помощь партнеру.		наблюдение
64		24.04.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр.		наблюдение
65		26.04.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Нападение быстрым прорывом		наблюдение
66	май	10.05.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча касанием без остановки на месте.	Спортивный зал	наблюдение
67		15.05.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча без остановки в движении		наблюдение
68		17.05.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча на точность на месте в парах		наблюдение
69		22.05.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Игра вратаря: Руководство партнерами по обороне.		наблюдение
70		24.05.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Передачи мяча внутренней стороной стопы в парах в движении		наблюдение
71		29.05.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Перестройка от обороны к началу и развитию атаки.		наблюдение
72		31.05.2023	16.00-16.25	Практ. занятие	1	Итоговое занятие: участие в соревнованиях.		соревнования

