

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №52**

УТВЕРЖДЕНА

Приказом МОУ СОШ № 52 г. Твери

от 01.09.2021 г. № 438

Директор МОУ СОШ № 52

А.В. Дроздовский



**Рабочая программа
дополнительного образования
«Мини-футбол»**

Преподаватель:

Ефимов-Литвиненко Д.В.

Срок действия: 2021-2022 учебный год

ВВЕДЕНИЕ

Футбол – это вид спорта, который предполагает в себе игру в мяч ногами, но, категорически нельзя руками. А целью игры является забить больше голов в ворота соперника, чем противник забьёт вам. Этот командный вид спорта считается самым популярным в мире.

Название «футбол» происходит от двух английских слов: «бол» - мяч и «фут» - ступня.

Официально есть 17 правил игры. Всё может зависеть от возраста, пола и физических возможностей игроков. Но если говорить про самый популярный (мужской взрослый футбол), то есть по 45 минут два тайма, а между ними игроки отдыхают 15 минут.

В случае если после 90 минут игры каждая команда забила равное количество голов, то считается, что матч сыгран вничью. Или же добавляется дополнительное время (2 тайма продолжительностью 15 минут). Если и после этого забитых мячей равное количество, то пробивается серия пенальти. Пенальти – это удар по воротам, который может отбить только вратарь, но не запрещается отдать пас другому игроку.

Можно использовать различные схемы: 4-3-2-1 (4 защитника, 3 опорных полузащитника, 2 атакующих полузащитника и 1 нападающий), 3-5-2 (3 защитника, 5 полузащитников и 2 нападающих) и т.д. Но вратарь должен быть обязательно. Он единственный игрок, который может брать мяч в руки, но в ограниченной части поля возле ворот.

Существуют огромное количество нарушений или фолов: подножка, подкат, толчок руками и т.д. За нарушение дать желтую карточку, а также могут назначить штрафной или свободный удар. За две желтых карточки даётся карта красного цвета и игрок, который её получил, покидает поле в зависимости от правил турнира (на одну игру или больше).

Есть много разновидностей футбола: футзал (футбол в помещении), пляжный футбол (на песке), настольный (на специальном поле похожим на стол), футбольный фристайл (игроки делают самые сложные футбольные трюки – финты).

Пояснительная записка

Рабочая программа по футболу является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа курса «Футбол» позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в футбол.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в четырех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний обучающихся о собственном организме, гигиенических требованиях, избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности обучающихся.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «Футболу» проводятся 3 раз в неделю по 2 часа. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе. При планировании учитываются местные климатические условия.

Численный состав группы 15-20 человек.

Время занятия – 45 мин.

Основные задачи группы новичков:

Решаются определённые задачи:

укрепление здоровья и закаливание организма;

привитие интереса к систематическим занятиям футболом;

обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в футбол; освоение процесса игры в соответствии с правилами футбола;

участие в соревнованиях по футболу; изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в футбол.

Цели и задачи

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры футбол (мини-футбол).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по футболу (мини-футбол);
- подготовка учащихся к соревнованиям по футболу (мини-футбол).

Содержание рабочей программы

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории футбола (мини-футбол), правила соревнований.

В разделе «Общая и специально физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по футболу (мини-футбол) и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Система формы контроля уровня достижений учащихся

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в школьном этапе соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (сентябрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Изучаемый материал	Кол-во часов
1	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	4
2	Быстрое нападение. Игровое поле.	5
3	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование.	5
4	Совершенствование быстрого нападения. Совершенствование маневрирования.	5
5	Резаные удары. Подстраховка.	5
6	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	5
7	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	4
8	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	5

9	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	4
10	Удар носком. Удар серединой подъёма.	5
11	Закрепление удара носком. Закрепление удара серединой подъёма.	4
12	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	4
13	Ведение мяча внешней частью подъёма.	5
14	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	4
15	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	4
16	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой подъёма.	5
17	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	4
18	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	4
19	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	5
20	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма. Закрепление удара пяткой.	4
21	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма. Совершенствование удара пяткой	4
22	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	4
23	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	5
24	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	4
25	Ведение мяча носком. Приём катящихся мячей внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
26	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
27	Совершенствование ведения мяча носком. Совершенствование приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	4
28	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
29	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма	4

	летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	
30	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	4
31	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	5
32	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.	4
33	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удару с лёту внутренней стороной стопы.	4
34	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	5
35	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	4
36	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	4
37	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	5
38	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	4
39	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	4
40	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	5
41	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	4
42	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	4
43	Финт «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	5
44	Закрепление финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	4
45	Совершенствование финта «уходом с убиранием мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	4
46	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена	5

	мест».	
47	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	4
48	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	5
49	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	4
50	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	4
51	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	4
52	Финт «убирание мяча подошвой».	4
53	Закрепление финта «убирание мяча подошвой».	4
54	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	4
55	Финт «проброс мяча мимо соперника».	4
56	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	4
57	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	4
58	Отбор мяча накладыванием стопы.	4
59	Закрепление отбора мяча накладыванием стопы.	4
60	Совершенствование отбора мяча накладыванием стопы.	4
61	Отбор мяча выбиванием.	5
62	Закрепление отбора мяча выбиванием.	4
63	Совершенствование отбора мяча выбиванием.	4
64	Отбор мяча перехватом.	4
65	Закрепление отбора мяча перехватом.	4
66	Совершенствование отбора мяча перехватом.	4
67	Индивидуальные действия без мяча в атаке «открывание».	4
68	Закрепление индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4
69	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открывание».	4
70	«Отвлечение соперников». Действия обороняющегося против соперника без мяча.	4

71	Закрепление «отвлечение соперников». Закрепление разбора игроков. Закрепление действий обороняющегося против соперника без мяча.	4
72	Совершенствование «отвлечения соперников». Совершенствование разбора игроков. Совершенствование действий обороняющегося против соперника без мяча.	4
73	Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля. Комбинация «игра в одно касания»	4
74	Закрепление создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Закрепление комбинации «игра в одно касание».	4
75	Совершенствование создания преимущества в отдельных зонах игрового поля. Совершенствование комбинации «игра в одно касание».	4
76	Позиционное нападение. Подведение итогов.	

**Нормативы
по физической и технической подготовке**

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

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных,

районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию-профессию тренера. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой 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 тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными футболистами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения на тренировке, во время игры, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет **личный пример тренера.**

Основной в работе тренера является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

1. Организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера.
2. Организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимной оценки при выполнении учебных заданий.
3. Общественные поручения. Достаточно важными для группы и освобождающими тренера от рутинных обязанностей могут стать следующие поручения:
 - общее руководство группой (капитан команды);
 - контроль готовности мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
 - проверка личной гигиены и экипировки;
 - новости из жизни спорта и футбола в частности;
 - разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
 - культурно-массовая работа: экскурсии, походы, вечера отдыха, чествование победителей;
 - ведение личных карточек с учётом спортивных достижений и результатов.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлению к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

ПЛАН-КОНСПЕКТ СЕКЦИОННОГО ЗАНЯТИЯ ПО ФУТБОЛУ

Тема: Передача мяча внутренней стороной стопы. Учебная игра в футбол.

Задачи:

1. Закрепить технику передач мяча внутренней стороной стопы в движении.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть	6 мин	
	Объяснение задач занятия	6 мин	
I	Подготовительная часть	30 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	120 мин	
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	20 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	10 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	10 мин	В парах
	Передачи в тройках	10 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	20 раз	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Длинная передача	20 мин	На грудь, бедро, внутренней стороной стопы Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по

			воротам.
	Игровое упражнение 7х7	30мин	2-3 касания
Ш	Заключительная часть	25 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	
	Рефлексия	10 мин	

Тема: Удар по мячу подъёмом. Обманные действия. Групповые действия в защите.

Задачи:

1. Закрепить технику удара по мячу подъёмом.
2. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть	6 мин	
	Объяснение задач занятия	6 мин	
I	Подготовительная часть	30 мин	
	Комплекс общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между партнёрами 15 м)
II	Основная часть	120 мин	
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	20 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	10 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	10 мин	В парах
	Передачи в тройках	10 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	20 раз	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его

			место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Длинная передача	20 мин	На грудь, бедро, подъёмом стопы. Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.
	Игровое упражнение 7х7	30мин	2-3 касания
III	Заключительная часть	25 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	
	Рефлексия	10 мин	

Тема: Тактическая подготовка. Правила игры. Удары по мячу головой.

Задачи:

1. Воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.
2. Обучение ударным действиям (приему мяча подошвой; внутренней стороной стопы, бедром с последующим ударом средней и внутренней частями подъема по катящемуся и встречному мячу).
3. Формирование индивидуальной технико-тактической подготовки.

Инвентарь: мячи футбольные, свисток, стойки.

Место проведения: спортивный зал.

Организационные моменты:

Проверить состояния места занятий

Проверить готовность учащихся к занятиям

Ход учебно-тренировочного занятия

Части занятия	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
	Вводная часть	6 мин	
	Объяснение задач занятия	6 мин	
I	Подготовительная часть	30 мин	
	Комплекс общеразвивающих	30 мин	В парах (1 мяч на 2 игрока, расстояние между

	упражнений без мяча и с мячом		партнёрами 15 м)
II	Основная часть		
	Передача мяча в движении (вперёд-назад)	20 мин	В парах (внешним, внутренним, прямым подъёмом)
	Жонглирование мячом	10 мин	В парах: головой, ногами
	Передача мяча в парах	10 мин	В парах
	Передачи в тройках	10 мин	Бедро, грудь, голова
	Удары по воротам	20 раз	Треугольник Игрок №1 передаёт мяч игроку №2 и бежит на его место. Игрок №2 передаёт мяч игроку №3 и бежит на его место. Игрок №3 бьёт по воротам и бежит на место игрока.
	Длинная передача	20 мин	На грудь, бедро, внутренней стороной стопы Игрок №1 передаёт мяч игроку №2, который останавливает и бьёт по воротам.
	Игровое упражнение 7х7	30мин	2-3 касания
III	Заключительная часть	25 мин	
	Медленный бег в чередовании с ходьбой, упражнения на дыхание и внимание.	5 мин	50-100 м
	Упражнения на растягивание	10 мин	
	Построение		
	Подведение итогов	9 мин	