

Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа  
Земетчинского района Пензенской области

Программа рассмотрена  
педагогическим советом  
МАОУ ДО ДЮСШ Земетчинского района  
протокол № 1 от « 30 » августа 2021 г

УТВЕРЖДАЮ:  
МАОУ ДО ДЮСШ Земетчинского района  
Синев В.В.  
Приказ №47-А от «31» августа 2021 г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
"Мини-футбол"**

Срок реализации: 5 лет  
Возраст обучающихся: 9 – 17 лет

Составитель: Проскурдин В.В.  
тренер-преподаватель

р.п. Земетчино  
2021 г.

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральным Законом от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Национальным проектом «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевой моделью развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Уставом МАОУ ДО ДЮСШ Земетчинского района
- 

### **Актуальность программы**

Актуальность программы состоит в том, что мини-футбол – популярный вид спорта. А через заинтересованность учащихся в мини-футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества ребенка, мотивировать его к здоровому образу жизни. Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Кроме того, игра всегда привлекает детей и подростков, повышает их интерес к занятию. Игры формируют у детей важные навыки совместной работы, общения. В игровой деятельности воспитывается ответственность, развиваются способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы. Мини-футбол обладает рядом особенностей, делающих эту игру интересной и заманчивой. Во-первых, здесь каждый игрок значительно чаще работает с мячом и участвует в общих игровых действиях; во-вторых, в этой игре забивается довольно много голов, в третьих, каждый участник должен действовать с полной отдачей сил, успевая обороняться

и атаковать. Мяч практически все время находится в игре, что не вызывает вынужденных и утомительных остановок.

### **Педагогическая целесообразность**

Педагогическая целесообразность состоит в специальном подборе игровых упражнений, выполняемых индивидуально, в группах, командах. Различные задания с мячом создают неограниченные возможности для развития учащегося. Прежде всего, координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащихся (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии учащегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

### **Отличительные особенности**

Отличительные особенности данной образовательной программы в том, что она может удовлетворить запросы данной возрастной группы. Использование специальных упражнений на учебных занятиях положительно влияют на всестороннее развитие учащихся, укрепления здоровья и профилактику различных заболеваний. Данная программа направлена на формирования у детей разнообразие двигательных умений и навыков. Увеличение функциональных возможностей организма способствуют лучшему восприятию учебного материала.

### **Принципы реализации программы по «мини-футболу»**

**принцип системности и последовательности:** предусматривает построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено; позволяет ребенку овладеть навыками игры в

мини-футбол от простого к сложному, от репродуктивного к творческому. Обучение начинается с усвоения правил игры в мини-футбол и заканчивается участием в соревнованиях различного уровня.

**принцип творчества и успеха:** индивидуальная и коллективная деятельность позволяет определять и развивать индивидуальные особенности учащегося и уникальность целой группы (коллектива). Достижение успеха в том или ином виде деятельности способствует формированию позитивной личности, стимулирует осуществление ребенком дальнейшей работы по саморазвитию и самосовершенствованию своего «я».

**принцип гибкой системы комплексного обучения:** при определенных условиях в течении всего времени обучения учащийся может переходить с одного уровня на другой, при этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между уровнями.

**принцип дифференциации:** согласно этому принципу педагог учитывает типологические особенности учащихся (их интересы, физические способности, работоспособность и т.д.), в соответствии с которыми отбираются и дифференцируются цели, содержание образования, формы и методы обучения.

**Цель программы** - формирование устойчивых мотиваций и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Углубленное изучение спортивной игры мини-футбол.

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футболе;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно, выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

##### **развивающие:**

- развивать координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укреплять здоровье учащихся;
- развивать кругозор учащихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развивать интерес к мини-футболу как виду спорта;

**воспитательные:**

- воспитывать устойчивый интерес, мотивацию к занятиям мини-футболом;
- воспитывать в учащиеся чувства уверенности в себе, своих силах и возможностях; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в мини-футболе;
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности.

**Адресат дополнительной образовательной программы, возрастной диапазон учащихся :**

Дополнительная образовательная программа по мини - футболу рассчитана на учащихся 6-17лет. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебнотренировочных сборов и каникул могут формироваться группы переменного состава из общего списочного состава учащихся.

**Объем и сроки реализации**

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 5 лет.

Количество учащихся в группах 15-25 человек.

**Режим занятий**

<b>Года обучения</b>	<b>Периодичность занятий</b>	<b>Недельная нагрузка (ч.)</b>	<b>Количество часов в год</b>
1	2 раза в неделю	6	216
2	2 раза в неделю	6	216
3	2 раза в неделю	6	216
4	2 раза в неделю	6	216
5	2 раза в неделю	6	216

**Форма обучения**

В процессе реализации программы используются очная форма обучения с применением дистанционного и электронного обучения.

- учебно-тренировочное занятие соревнование
  - зачетные занятия, тесты

## **Программа предусматривает следующие уровни освоения**

**1-2 год обучения** - уровень освоения программы – ознакомительный (стартовый);

**3-5 год обучения** - уровень освоения программы – базовый;

## **Особенности организации образовательного процесса**

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 6-17 лет. Состав учащихся в группах разновозрастный, что позволяет учащимся, имеющим высокий уровень знаний и умений, помогать младшим по возрасту и тем, кто ещё недостаточно подготовлен. Таким образом, перед каждым учащимся ставятся конкретные задачи и создаются условия для роста мастерства. Такой подход к организации работы способствует сплочению коллектива, формированию взаимопонимания и сотрудничества.

Допуск к занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям, при наличии справки от врача об отсутствии у ребенка заболеваний, которые служат существенным ограничением для занятий в избранном виде деятельности.

Формирование учебных групп объединения осуществляется на добровольной основе.

Содержание и условия реализации образовательной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе. При сокращении количества детей возможно зачисление новых учащихся в течение учебного года по результатам тестирования (контрольные нормативы по общефизической подготовке).

Преемственность содержания программы прослеживается во взаимосвязи с дополнительными общеобразовательными общеразвивающими программами центра «мини-футбол» для более углубленного изучения.

Содержание учебного плана предусматривает применение различных форм и методов организации учебной и воспитательной деятельности: фронтальную, индивидуальную, коллективную, а также их сочетание. Применение методов коллективной творческой деятельности, проблемно-поискового и продуктивного обучения (обучения в процессе практической деятельности) способствует высоким результатам. Для повышения спортивного мастерства большую роль играет участие в показательных выступлениях и спортивных мероприятиях, где проверяется качество технической и тактической подготовки. Реализация программы предусматривает контрольные занятия (контроль эффективности процесса подготовки, прием вступительных, промежуточных и переводных испытаний, определение уровня подготовленности). При этом педагог учитывает индивидуальную траекторию развития и содержательную преемственность между уровнями.

Основными формами контроля освоения программы являются соревнования, зачетные занятия и тесты.

Важное значение для разностороннего развития учащихся имеют соревнования. Командный дух на соревнованиях укрепляет волю, радость и переживания за своих товарищей добавляют полноту ощущений праздника спорта - соревнований.

### Учебный план

Содержание		Ознакомительный		Базовый		
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1.	Вводное занятие	2	-	-	-	
2	Теоретическая подготовка	10	8	12	6	-
3	Тактико - техническая подготовка	28	32	30	42	42
4	Специальная физическая подготовка	76	76	72	66	72
5	Общая физическая подготовка	72	72	70	79	60
8	Тестирование	12	12	12	12	12
9	Соревнования (игры)	16	16	20	11	30
10	Итого	216	216	216	216	216

### Учебно-тематический план первый год обучения

№	Т Е М А	всего	теория	практика	форма контроль
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Теоретическая подготовка	10	10	-	опрос
3	Тактико - техническая подготовка	28	8	20	тесты
4	Специальная физическая подготовка	76	-	76	тесты
5	Общая физическая подготовка	72	-	72	зачет
6	Тестирование	12	-	12	зачет
7	Соревнования (игры)	16	-	16	
	ИТОГО	216	20	196	

## **Основная часть**

### **1. Вводное занятие.**

*Теория.* История развития избранного вида спорта место и роль физической культуры и спорта в современном обществе. Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

### **2. Теоретическая подготовка**

*Теория.* Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Гигиенические знания, умения и навыки. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.

### **3. Тактико-техническая подготовка**

*Теория.* Техника игры в мини-футбол. Тактика игры.

*Практика.* Техника игры, удары по мячу различными способами, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, техника игры вратаря. Тактика игры. Правильный выбор места, выход на позицию, отбор мяча, точная своевременная передача мяча, ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи, ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию, умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми возможными способам, тактика игры вратаря, ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника, тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря, тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру, тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

### **4. Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития силы. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя, перемещения приставными шагами, бег с остановками с изменениями направления, челночный бег, ускорения, повороты в беге, приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощением, подвижные игры. Упражнения на развитие выносливости. Кроссы на местности, ходьба, интенсивный или непрерывный бег. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с



высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Кувырки вперед и назад из упора присей, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед, назад через плечо, опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла», продвижение прыжками между предметами, прыжки через набивные мячи и другие препятствия, бег между препятствиями, подбросить мяч между руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте и отпустите мяч, жонглирование мячом, ведение мяча между предметами на различной скорости. Упражнения для развития качеств необходимых при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги, опираясь о стену пальцами, отталкиваться, упор, лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте, передвижения в положении полуприсяд, броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка», упражнения с резиновыми амортизаторами, бег по диагонали, бег спиной вперед, махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой, броски из-за головы с максимальным пригибанием.

## **5. Общая физическая подготовка**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения с сопротивлением упражнения в парах, упражнения для повышения быстроты бега, прыжки с места, с разбега. Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроения, повороты. Гимнастика упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения индивидуальные и в парах, упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания, лазания, упражнения для мышц туловища, таза, ног. Акробатика. Группировки в присяде, сидя, лежа на спине, перекаты, кувырки вперед назад, стойки на лопатках, мостик. Легкая атлетика, бег с ускорением, эстафетный бег с препятствиями, бег на 30-60 м, прыжки с места в длину, вверх, с разбега, тройной, метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Спортивные и подвижные игры, ловля, передача мяча, ведение. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда», Пионербол, Русская лапта, различные эстафеты.

## **6. Тестирование (см. приложение №1,2,3)**

## **7. Соревнования. Игры.**

Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры. Участие в соревнованиях по утвержденному учреждением плану мероприятий на текущий год.

### Учебно-тематический план второй год обучения

№	Т Е М А	всего	теория	практика	форма контроль
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	опрос
2	Тактико - техническая подготовка	32	8	24	тесты
3	Специальная физическая подготовка	76	-	76	тесты
4	Общая физическая подготовка	72	-	72	зачет
5	Тестирование	12	-	12	зачет
6	Соревнования (игры)	16	-	16	
	ИТОГО	216	16	200	

#### Основная часть 1. Теоретическая подготовка

*Теория.* Гигиена. Режим дня. Гигиена сна, питание, одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю. Сведения об использовании естественных факторов природы и закаливание организма. Меры профилактики. Массаж и самомассаж. Общие сведения и мышечном и периферическом массаже. Техника безопасности и спортивный травматизм. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в футболе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат. Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий минифутболом на организм детей. Судейство, расстановка.

#### 2. Тактико - техническая подготовка

*Теория.* Техничко – тактические приемы игры в мини- футбол.

*Практика.* Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча. Удары по мячу различными способами Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Остановки мяча различными способами. Ведение мяча и обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря. ( амплуа игрока, выбор своего амплуа, выполнение тактических действий на своем игровом месте). Тактика игры. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у

противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников; организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру. Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов; Тактика нападения: освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития силы. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя, перемещения приставными шагами, бег с остановками с изменениями направления, челночный бег, ускорения, повороты в беге, приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощением, подвижные игры. Упражнения на развитие выносливости. Кроссы на местности, ходьба, лыжи интенсивный или непрерывный бег. Упражнения для развития быстроты, повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Кувырки вперед и назад из упора присев, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед, назад через плечо, опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла». Продвижение прыжками между предметами. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между препятствиями, Жонглирование мячом. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Приседания. Круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Передвижения в положении полуприсед. Броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении выбрасывания мяча.

Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, бег спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой, Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

#### 4. Общая физическая подготовка

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, туловища, ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах. Упражнения для повышения скорости бега. Прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами: упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель». Легкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 200, и более метров. Кроссы. Прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки. Различные виды беговых упражнений. Гимнастические упражнения со снарядами: с гимнастической стенкой, канатом, скамейкой, перекладиной, брусками. Упражнения для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты, кувырки вперед, назад. Стойки на лопатках. Мост. Прыжки через коня.

#### 5. Тестирование (см. приложение № 1,2,3)

#### 6. Соревнования. Игры.

Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры

#### Учебно-тематический план третий год обучения

№	Т Е М А	всего	теория	практика	форма контроль
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос
2	Тактико - техническая подготовка	24	4	20	тесты
3	Специальная физическая подготовка	72	-	72	тесты
4	Общая физическая подготовка	70	-	70	зачет
5	Интегральная подготовка	12		12	зачет
6	Тестирование	12	-	12	зачет
	Соревнования (игры)	20	-	20	

ИТОГО	216	10	206	
-------	-----	----	-----	--

### **Основная часть 1. Теоретическая подготовка**

*Теория.* Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

### **2. Тактико - техническая подготовка**

*Теория.* Тактика игры. Правильный выбор места, выход на главную позицию. Тактика игры вратаря. Тактика игры защитника. Тактика игры полузащитника. Тактика игры нападающего. Тактика нападения.

*Практика.* Удары по мячу различными способами, удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу, удары по летящему мячу, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, выполнение тактических действий на своем игровом месте, точная и своевременная передача мяча, ведение и обводка мяча. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, игра на выходах из ворот. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборона ворот, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры полузащитника. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстрая и точная передача мяча партнеру. Тактика игры нападающего, умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов. Тактика нападения. Освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами, виды атаки, тактические комбинации при выполнении стандартных положений

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Практика.* Упражнения для развития силы. Приседания, подскоки и выпрыгивания приседание на одной ноге, броски набивного мяча ногой на дальность, удары по минифутбольному мячу на дальность, толчки плечом партнера, приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями, подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях. Упражнения на развития выносливости. Кроссы на местности

ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с мячом, двусторонние игры, игровые упражнения с мячом. Упражнения на развития быстроты. Бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения на развития гибкости. Наклоны, круговые вращения туловищем круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой. Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед и назад через плечо, продвижение прыжками между стойками, прыжки через набивные мячи и другие препятствия, бег между препятствиями. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег отрезков 30 метров из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, бег с изменением способа передвижения, ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу и последующим ударом в цель.

#### **4.Общая физическая подготовка**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, ног, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, упражнения для повышения быстроты бега, прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами, упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой, акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты «Перестрелка», «Гандбол», «Метко в цель», «Салки», «Подвижная цель». Легкоатлетические упражнения, бег на 30, 60, бег на 100, 200, и более метров, кроссы, прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки, различные виды беговых упражнений. Упражнения со снарядами, упражнения на гимнастической стенке, с канатом, со скамейкой, на перекладине, на брусьях, упражнения для мышц туловища, ног, таза. Акробатика. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты, кувырки вперед, назад, стойка на лопатках, мост, прыжки через коня.

#### **5.Интегральная подготовка.**

*Практика.* Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

#### **7. Тестирование (см.приложение№1,2,3)**

#### **8.Соревнования. Игры.**

Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### Учебно-тематический план четвертый год обучения

№	Т Е М А	всего	теория	практика	форма контроль
1.	Теоретическая подготовка	<b>6</b>	<b>6</b>	-	опрос
2.	Тактико - техническая подготовка	<b>42</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	тесты
3.	Специальная физическая подготовка	<b>66</b>	-	<b>66</b>	тесты
4.	Общая физическая подготовка	<b>79</b>	-	<b>79</b>	зачет
5.	Тестирование	<b>12</b>	-	<b>12</b>	зачет
6.	Соревнования (игры)	<b>11</b>	-	<b>11</b>	
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

#### Основная часть 1. Теоретическая подготовка

*Теория.* Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях. Травмы в мини-футболе. Предупреждение травм. Последствие травм. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Связочный аппарат.

Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий мини-футболом на организм. Судейство, расстановка. Функции игроков, правила, расстановка. Установка перед играми и разбор проведенных игр.

## **2.Тактико - техническая подготовка**

*Теория.* Тактика игры. Правильный выбор места, выход на главную позицию. Тактика игры вратаря. Тактика игры защитника. Тактика игры полузащитника. Тактика игры нападающего. Тактика нападения.

*Практика.* Удары по мячу различными способами, удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу, удары по летящему мячу, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, выполнение тактических действий на своем игровом месте, точная и своевременная передача мяча, ведение и обводка мяча. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, игра на выходах из ворот. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборона ворот, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры полузащитника. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстрая и точная передача мяча партнеру. Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов. Тактика нападения, освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами, виды атаки, тактические комбинации при выполнении стандартных положений

## **3.Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса, броски набивного мяча ногами на дальность, удары по футбольному мячу на дальность, толчки плечом партнера, борьба за мяч, приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями, подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях. Упражнения на развития выносливости, кроссы на местности ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с мячом, двусторонние игры, игровые упражнения с мячом. Упражнения на развития быстроты, повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения на развития гибкости, наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногами, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя, выпады в сторону, развороты туловища. Упражнения на развития ловкости и прыгучести, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед и назад через



плечо, продвижение прыжками между стойками, прыжки через набивные мячи и другие препятствия, бег между препятствиями. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения для развития быстроты, повторный бег отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения, ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу и последующим ударом в цель.

#### **4.Общая физическая подготовка**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, ног, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, упражнения для повышения быстроты бега, прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами, упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой, акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, бег на 100, 200 и более метров, кроссы, прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки, различные виды беговых упражнений. Гимнастические упражнения на снарядах. На гимнастической стенке, лазанье по канату, на скамейке, на перекладине, брусьях, упражнения для мышц туловища, ног, таза. Акробатика.

#### **5.Интегральная подготовка**

*Практика.* Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

#### **6.Инструкторская и судейская практика**

*Практика.* Терминология в мини-футболе. Ведение дневника спортсмена: учет тренировочных нагрузок, регистрация спортивных результатов, результатов тестирования. Обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого

инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятий).Определение ошибок, анализ техники и тактики игры. Правила соревнований .Выполнению отдельных судейских обязанностей (секретарь, судьи, главного судьи) в своей и другой группах. Ведение протоколов соревнований.

## 7. Тестирование (см. приложение № 1,2,3)

## 8.Соревнования. Игры.

Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### Учебно-тематический план пятый год обучения

№	Т Е М А	всего	теория	практика	форма контроль
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос
2.	Тактико - техническая подготовка	42	6	36	тесты
3.	Специальная физическая подготовка	66	-	66	тесты
4.	Общая физическая подготовка	60	-	60	зачет
5.	Тестирование	12	-	12	зачет
6.	Соревнования (игры)	30	-	30	
	ИТОГО	216	12	204	

### Основная часть

#### 1.Тактико - техническая подготовка

*Практика.* Удары по мячу различными способами, удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу, удары по летящему мячу, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, выполнение тактических действий на своем игровом месте, точная и своевременная передача мяча, ведение и обводка мяча. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать

правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, игра на выходах из ворот. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборона ворот, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры полузащитника. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстрая и точная передача мяча партнеру. Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов. Тактика нападения, освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами, виды атаки, тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

### **3. Специальная физическая подготовка**

*Практика.* Упражнения для развития силы. Упражнения на развития выносливости ,кроссы на местности ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с мячом, двусторонние игры, игровые упражнения с мячом. Упражнения на развития быстроты. Упражнения на развития гибкости. Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Упражнения для вратаря .Акробатические упражнения: Упражнения для развития быстроты.

### **4. Общая физическая подготовка**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц туловища, ног, упражнения с сопротивлением, упражнения в парах, упражнения для повышения быстроты бега, прыжки с места, с разбега. Упражнения с предметами, упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами, упражнения с гантелями, штангой, акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Подвижные игры и эстафеты .Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, бег на 100, 200 и более метров, кроссы, прыжки в длину и высоту с места и разбега, тройной прыжок, многоскоки, различные виды беговых упражнений. Гимнастические упражнения на снарядах: на гимнастической стенке, лазанье по канату, скамейке, на перекладине, брусьях, упражнения для мышц туловища, ног, таза. Акробатика.

## **5.Интегральная подготовка**

*Практика.* Развитие специальных качеств в рамках структуры технических приемов и посредством многократного выполнения технических приемов в упражнениях повышенной интенсивности. Упражнения на переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств. Упражнения на переключения в выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и дозировки с целью совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств. Учебные игры: система заданий в игре, включающая основной программный материал по технической и тактической подготовке. Задания дифференцируются также с учетом игровых функций учащихся.

## **6.Инструкторская и судейская практика**

*Практика.* Самостоятельная разработка плана конспекта занятия. Составление комплекса тренировочных упражнений. Выполнению отдельных обязанностей (тренера, главного секретаря соревнований, главного судьи) на соревнованиях в младших группах. Ведение протоколов соревнований.

## **7. Тестирование(см. приложение №1,2,3)**

## **8.Соревнования. Игры.**

Контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.

### **Ожидаемые результаты от реализации программы:**

**По завершению первого года обучение учащиеся должны:**

- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- знать историю, место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- знать основные правила игры в мини-футбол;
- знать общие технические приемы, технико-тактические действия и правила их выполнение на футбольном поле;

- уметь соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;
- уметь выполнять техники ударов по мячу
- уметь использовать разученные тактические действия □ уметь выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**По завершению второго года обучение учащиеся должны:**

- знать технику ведения мяча внутренней внешней стороной стопы, уход в сторону, подстройку под мяч, передачу мяча подъемом;
- уметь правильно выбирать позицию на футбольном поле;
- уметь владеть техникой ударов по мячу и остановок мяча;
- уметь владеть техникой ударов по воротам;
- уметь соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; оказывать первую помощь при травмах на поле; □ уметь выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**По завершению третьего года обучение учащиеся должны:**

- знать технические и тактические особенности игры в мини-футбол; □ знать режим дня, гигиена
- знать назначение общеразвивающих упражнений
- уметь применять на практике знания о самоконтроля, быть ответственным за свои действия;
- уметь владеть мячом и жонглировать.
- уметь выполнять тактику игры
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; оказывать первую помощь при травмах на поле; □ уметь выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

**По завершению четвертого года обучение учащиеся должны:**

- знать и владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- уметь работать в команде, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;

- умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- владеть тактикой и техникой нападения;
- владеть тактикой и техникой защиты;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.

**По завершению пятого года обучение учащиеся должны:**

- знать и владеть техникой и тактикой игры;
- знать историю возникновения мини-футбола как игры;
- знать основные правила игры в мини-футбол;
- уметь выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- уметь выполнять базовые технические и базовые тактические приемы;
- уметь контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по мини- футболу.
- Уметь играть в мини-футбол на уровне соревнований.
- уметь анализировать игровые ситуации

**Прогнозируемые результаты воспитания и развития**

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, соревновательной и тренировочной деятельности.

Воспитательные задачи:

- воспитание всесторонне развитой личности;
- формирование норм общественного поведения;
- социальная адаптация;
- формирование навыков здорового образа жизни;
- воспитание коммуникативных качеств.

Основное содержание работы по реализации поставленных задач:

- организационно-педагогическая работа - выборы старост групп, соблюдение режима дня учащихся;

- формирование основ мировоззрения социальной активности - планирование совместных мероприятий;
- воспитание сознательного отношения – контроль за успеваемостью по общеобразовательным предметам и активность в общественной работе;
- воспитание сознательности и бережного отношения к общественному достоянию;
- физическое воспитание – мероприятия по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни;
- работа с родителями и связь с общественностью – подключение родителей к участию в спортивной жизни, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний.

### **Планируемые результаты реализации программы**

#### **Предметные результаты:**

- сформировать знания о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

#### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- познавательные УУД: рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели, структурирование знаний (в конце изучения темы);
- коммуникативные УУД: адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; задавать вопросы; контролировать действия партнера;
- регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, учитывать установленные правила в планировании и контроле способа действия, различать способ и результат действий.

### **Система оценки результатов, виды контроля**

На протяжении обучения по программе осуществляется: предварительный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

В начале учебного года проводится предварительная диагностика с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей детей и определения физических качеств (педагогическое наблюдение, выполнение контрольных упражнений). Диагностика физических качеств, проводится с каждым ребенком индивидуально.

**Текущий контроль.** Оценка уровня и качества освоения тем разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года (педагогическое наблюдение, опрос, тестовые задания, контрольные упражнения по общей физической и специальной подготовки, демонстрация технических приемов).

**Промежуточная аттестация** проводится в середине учебного года (декабрь) в форме опросов, тестирования, сдачи нормативов ОФП, соревнований, на основе разработанных критериев эффективности освоения дополнительной общеразвивающей общеобразовательной программы с использованием комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовки учащихся на разных этапах обучения.

**Итоговая аттестация.** Проводится по окончанию освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в соответствии с положением об итоговой аттестации, в форме, выбранной педагогом.

По результатам промежуточного и итогового контроля определяется уровень усвоения каждым учащимся программного материала.



**Формы контроля:** наблюдение, анализ, опрос, тестирование, проведение открытых занятий с их последующим обсуждением, контрольные задания, реализация проектов, соревнования.

**Формы организации контроля:** фронтальный; групповой.

См. приложение №1,2,3

## **Условия реализации программы**

### **1. Материально-техническое обеспечение:**

- спортивное оборудование и инвентарь
- скамейки гимнастические;
- маты гимнастические;
- стенка гимнастическая;
- перекладина навесная;
- палки и обручи гимнастические;
- скакалки;
- мячи набивные;
- ворота мини- футбольные;
- форма спортивная (майки, трусы, гетры и обувь);
- мячи мини- футбольные;
- мячи малые и большие.

### **2. Кадровое обеспечение:**

- Квалифицированные педагоги по мини- футболу;
- научно-методическое обеспечение образовательного процесса;
- повышение квалификации педагогов в вопросах современных технологий обучения и здорового образа жизни;

## **Организационно-методические основы программы**

**Основные формы** организации учебно-тренировочного процесса:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- теоретические занятия;
- тесты;

- соревнования;
- самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивно-массовых мероприятиях (эстафеты, игры, конкурсы, викторины и др.).

Основная форма работы с учащимися по мини-футболу практические занятия, где умения закрепляются и в ходе повторения – совершенствуются.

Приобретенные умения и навыки используются учащимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание объясняется просто и доходчиво, обязательно закрепляется объяснением показа наглядного материала и показом приемов работы.

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие формы занятий:

- учебные занятия, предполагающие усвоение обучающимися нового материала;
- учебные занятия, направленные на осуществление различных видов подготовки - от технической до интегральной;
- учебные занятия, представляющие собой промежуточный тип между чисто учебными и тренировочными занятиями;
- восстановительные занятия, которые характеризуются небольшим суммарным объемом работы, ее разнообразием и эмоциональностью, широким применением игрового метода;
- модельные занятия - форма интегральной подготовки к основным соревнованиям;
- контрольные занятия, позволяющие определить эффективность процесса подготовки;
- участие в соревнованиях;
- индивидуальные занятия, рассчитанные на самостоятельное выполнение обучающимися заданий педагогом.

## **Организационно-методические основы программы**

### **Приемы и методы организации образовательного процесса**

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании методов: общепедагогических и спортивных.

**Общепедагогические или дидактические методы включают:**

- метод наглядности;
- систематичности;
- доступности;

- индивидуализации обучения при единстве требований;
- метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке;
- метод раннего освоения сложных элементов;
- метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств;

**Спортивные методы включают:**

- метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса;
- метод максимальности и постепенности повышения требований;
- метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок;
- метод моделирования соревновательной деятельности в учебно-тренировочном процессе.

Выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем учащимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо внимательно необходимо выявлять индивидуальные особенности обучающихся при обучении технике и тактике бега и прыжков, метания и спортивной ходьбы, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приемов.

В ходе учебно-тренировочного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На учебно-тренировочном занятии может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке обучающихся.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебно-тренировочного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Общеразвивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключение снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого учебно-тренировочного занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

**Приемы и методы:** все многообразие методов и методических приемов находятся в тесной взаимосвязи. Применение их в различных сочетаниях обеспечивает полноценный процесс обучения. **Приемы:**

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание);
- наглядные (показ, использование наглядности);
- практические (упражнения, комплексы, связки, элементы, соревнования); **Методы:**
- поточный метод: обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Моторную плотность можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.
- метод групповых занятий: обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.
- метод индивидуальных заданий: каждому учащемуся даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.
- дифференцированный: особенно важен для обучающихся, имеющие низкие и высокие результаты.

### **Психологическая подготовка**

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

- словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- комплексные – всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и убеждения.

Основной задачей психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости.

В учебно-тренировочном процессе и соревнованиях приходится преодолевать трудности, которые обусловлены индивидуально-психологическими особенностями личности. Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на занятиях моделировать эти состояния. Участвуя в соревнованиях, юный спортсмен имеет наиболее благоприятную возможность учиться усилием воли преодолевать развивающееся утомление.

Выполнение трудных тренировочных заданий и освоение сложных упражнений вызывают у юного спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дают уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы юные спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап подготовки с выраженными положительными показателями.

### **Оценочные материалы**

(см. приложения №1,2,3)

### **Литература**

- для педагога:** 1. А.Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. – М., 1998. – 86 с.
2. А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. – Физкультура и спорт, М.1967
3. А.Чанади: Футбол – техника. – Физкультура и спорт, М.1978
4. Б.Т.Апухтин: Техника мини- футбола. – Физкультура и спорт, М.1958
5. Гагаева Т.М. Психология футбола. М., ФиС. 1969
6. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967
7. Л.А.Акимова. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. - Оренбург: Издательство «Детство», 2007
8. Л.П. Буйлова Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования) – М., 1999. – 38с
9. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. «Просвещение», 1986.
10. Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
11. Спортивные игры //М.С.Козлова//. – Физкультура и спорт, М.1952

#### **для родителей:**

- 1.Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
- 2.Спортивные игры //М.С.Козлова//. – Физкультура и спорт, М.1952

#### **для учащихся:**

1. Тюленков С.Ю.,Федоров А.А. Футбол в зале. М.,Терра- Спорт,2000;
2. Цирик Б.Я,Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт»,1999

3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 1 4.
- Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974г.
5. М. Пегов «Ура! Футбол».
6. Алексей Дурнов «Мяч в игре».
7. Лоран Николе, Лев Веронец. Это футбол «Игра изменившая мир»

## Приложение №1

### Комплекс контрольных упражнений по тестированию, уровню общей физической подготовленности и технической подготовки

- мониторинг на начало и на окончание года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические упражнения;
- сдача контрольных нормативов

### Зачетные требования по ОФП

Виды	Возраст 6 -17 лет		
	Низкий	Средний	Высокий
Контрольные упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5.5	5,4	5,3
Челночный бег 3/10 (сек.)	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
Прыжки в длину с места (см.)	150 и ниже	155	160 и выше
<b>Виды</b>			
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий

Бег 30 метров (сек.)	5,3	5,2	5,1
Прыжки в длину с места (см.)	150	160	170
<b>Виды</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,0	4,9
Прыжки в длину с места (см.)	160	170	180

Нормативы по технической подготовке производится в соответствии с положением в процессе соревнований или учебно-тренировочных занятий, специально этому посвященных.

**1. 30 метров с ведением** мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

**2. Удар по мячу на дальность.** Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.

**3. Удары по воротам** на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (7-9 лет – с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

**4. Жонглирование мячом.** Выполняются попеременно удары правой и левой ногой. Удары выполняются любым способом без повторения удара (одной ногой) более двух раз подряд. На выполнение упражнения даются три попытки.

Приложение №2

Зачетные требования по СФП

Виды	Возраст 6-17лет		
	Низкий	Средний	Высокий
<b>Контрольные упражнения</b>			
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,6	6,5	6,4
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	4	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	7	8
Виды			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,4	6,3	6,2
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	5	6	7



Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	9	10
<b>Виды</b>			
<b>Контрольные упражнения</b>	<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,8	5,9	6,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	6	7	8
Удар по мячу на дальность (м.)	43	44	45
Жонглирование мячом(кол-во раз)	10	11	12

Критерии:

- высокий уровень – правильное и точное выполнение упражнений;
- средний уровень - выполнение упражнений с небольшими погрешностями;
- низкий уровень - выполнение упражнений с погрешностями.

### Приложение №3

#### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Тестирование общей физической подготовленности (ОФП) осуществляется два раза в год, в начале и конце учебного года. При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся. Результаты тестирования фиксируются в протоколе контрольных испытаний.

1. **Бег 30 м.с высокого старта.** Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.
2. **Непрерывный 5 -мин.бег.** Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которые преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
3. **Челночный бег 3x10м.** Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга

радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см<sup>3</sup>). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

4. **Прыжок в длину с места/ см.** – выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой, от линии толчка до крайней точки приземления.
5. **Прыжок вверх/см.** – выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова (приложение).
6. **Метание набивного мяча** вперед из-за головы/см. - Из исходного положения, сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.
7. **Участие в соревнованиях** различного уровня, контрольные игры: применяются в учебных целях, как более высокая ступень учебных игр с заданиями, проводятся регулярно, кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям. Календарные игры. Установки на игру, разбор игр. Отражение в заданиях, в учебных играх результатов анализа проведения игр.