Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования Детско-юношеская спортивная школа
р.п. Тамала Пензенской области

РАССМОТРЕННО:
на педагогическом совете
Протокол № 1 от 25.08.2026г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
р.п. Тамала
С. А. Бешнов
Приказ № 44 от 25.08.2026г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «МИНИ-ФУТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст детей – 9 -16 лет
Срок реализации – 3 года

Составитель:
Макеев Сергей Николаевич,
Кузнецов Владимир Геннадьевич
тренеры-преподаватели

р.п. Тамала

2026 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и ориентирована на всестороннее физическое развитие, способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести, совершенствованию необходимых в жизни морально-волевых качеств.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана в соответствии с современными нормативно-правовыми документами в сфере образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.02.2025) Об образовании в Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.04.2025);
2. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 г. № 309 О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года;

Главные национальные цели:

а) сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей, поддержка семьи;

б) реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности;

3. Указ Президента Российской Федерации от 17.05.2023 г. № 358 О Стратегии комплексной безопасности детей в Российской Федерации на период до 2030 года;
4. Указ Президента Российской Федерации от 08.05.2024 г. № 314 Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения;
5. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей;
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года №678-р.;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
8. Распоряжение Правительства Пензенской области от 09.08.2019г. №417-рП «О внедрении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Пензенской области»;
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

10. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. N 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"" (с изменениями и дополнениями)

Устава и локальных актов МБОУ ДО ДЮСШ р. п. Тамала Пензенской области.

Актуальность:

Актуальность программы соответствует государственной политике в области дополнительного образования, социальному заказу общества и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей учащихся и родителей.

Актуальность программы продиктована требованиями времени, через заинтересованность учащихся в футболе есть возможность реализовать цель данной программы, а именно развить психические и физические качества учащегося, мотивировать его к здоровому образу жизни.

Актуальность программы обусловлена также тем, что мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков, направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в мини-футбол.

Актуальность программы заключается в том, что в процессе игровой деятельности учащиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Отличительные особенности программы:

Программа составлена на основе примерной программы, разработанной Федеральным ресурсным центром развития дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации, которая прошла экспертно-методический совет ФГБУ «ФЦОМОФВ» и рекомендована для использования в общеобразовательных организациях для реализации в системе дополнительного образования детей.

Отличительная особенность Программы заключается в том, что она направлена на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности обучающихся, а также на удовлетворение их интересов в углубленной подготовке по избранному виду спорта. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом

спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, теоретические знания по футболу и технике судейства.

Программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление обучающихся, тем самым позволяет посещать занятия обучающимися с разной физической подготовкой и физическими способностями.

Физическая нагрузка при занятиях дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет реализовывать программу для любого возраста, пола и уровня физической подготовленности.

Новизна:

Новизна программы состоит в том, что помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащегося, создать условия для максимального раскрытия творческого потенциала, комфортных условий для развития и формирования талантливого юного спортсмена.

Программа позволяет решать задачи физического воспитания учащихся, 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.

Освоение Программы способствует приобретению учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Новизна программы состоит в том, что мини-футбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Коллективный характер игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели, воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность.

На втором году обучения вводится раздел «Профессиональная ориентация», который предполагает включение профессиональной пробы.
Одним из ключевых вопросов при организации профессиональной пробы является определение ее роли в общем контексте реализации программы.

Профессиональные пробы становятся для учащихся проверкой выбранной образовательно-профессиональной траектории. Она помогает оценить степень развития знаний, умений и навыков и в целом готовность к переходу на более высокий этап профессионального становления.

Профессиональная проба имеет ознакомительный уровень – упрощенный вариант проведения и применяется при первом знакомстве с профессиональным направлением.

Педагогическая целесообразность:

Педагогическая целесообразность программы способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации. Игра в футбол, предоставляет уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания учащихся, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Каждое занятие физической культуры имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. Обучение игре в мини-футбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приёмов игры. Они способствуют развитию таких качеств как смелость, решительность, дисциплинированность, умение действовать в коллективе, воспитывают чувство товарищества и взаимопомощи. Благодаря занятиям мини-футболом, мы не только решаем вопрос досуга населения, но и позволяем физически совершенствоваться, способствуем развитию таких физических качеств как быстрота, выносливость, сила, координация.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и командных действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств переживаний и эмоций.

Систематическая тренировка и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии футболиста, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий мини-футболом.

Задачи:

Образовательные:

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (мини-футбол);
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся технике и тактике мини-футбола.

Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством игры в мини-футбол;

- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;

- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности в целом и к футболу в частности;

- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности у учащихся посредством занятий мини-футболом.

Адресат программы:

Программа предназначена для учащихся в возрасте от 9 до 16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Набор свободный. Зачисление на обучение осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

Одно из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей.

Каждый возрастной этап - это своеобразный период со своими характеристиками особенностями, морфологическими и функциональными преобразованиями.

В теории физического воспитания принято выделять младший школьный возраст (9-11 лет), средний или подростковый школьный (11-13 лет), а также старший или юношеский возраст (13-16 лет).

В возрасте 9-11 лет спортивная подготовка складывается из обучения и тренировки, как единого педагогического процесса. В силу физиологических особенностей этот возраст не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому на первом этапе обучения основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование), показ технического приема или какого-либо действия.

С учётом физиологических особенностей у учащихся 11-13 лет улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-13 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память. Учащиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать на занятиях футбола методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой

способ изучения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели - выработке стабилизированного навыка.

В старшем школьном возрасте анатомо-физиологические и психические особенности требуют другого подхода к организации занятий, подбору средств и методов обучения двигательным действиям и воспитанию физических качеств, к дозировке физической нагрузки. Увеличивается удельный вес игровых заданий и форм, направленных на овладение игрой в футбол и комплексное развитие психомоторных способностей. Вместе с тем к командным тактическим действиям следует приступать тогда, когда учащиеся хорошо овладеют групповыми взаимодействиями в нападении и защите.

В возрасте 15 - 16 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают её регулирующие возможности. Учащиеся становятся крепче физически, ровнее ведут себя. Уровень их практических знаний футбола растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. Нагрузки постепенно повышаются, должное внимание на занятиях футбола уделяется освоению игровых действий с учётом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности.

Объем программы составляет 540 часов.

Программа рассчитана на 3-летний курс обучения.

Учебный год составляет 108 часа для 1-года обучения, 216 часов – 2 года обучения, 216 часа - 3 год обучения.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, при проведении одного часа занятия продолжительность составляет 40 минут. В соответствии с учебным планом МБУДО ДЮСШ занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 академическому часу для первого года обучения, 3 раза по 2 академических часа с 10-минутным перерывом для 2 и 3 года обучения.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс осуществляется в разновозрастной группе постоянного состава.

Состав группы от 20 до 22 человек.

Программа предполагает строгую преемственность задач, средств и методов тренировки футболистов, неуклонный рост объема общей и

специальной физической подготовки, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе тренировки учащихся.

Материал программы делится на четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы футбола, судейская практика.

В разделе “Теоретическая подготовка” представлен материал, способствующий расширению теоретических знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека и его культуре. Изучение материала осуществляется в форме бесед до, после или в процессе выполнения двигательной деятельности на занятии.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Основным средством этого раздела являются специальные подготовительные упражнения, которые развивают физические качества, необходимые для обучения игры в футбол.

В разделе «Основы футбола» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Одним из ведущих приёмов в обучении является выделение и разучивание основы технического или тактического действия.

В разделе «Судейская практика» рассматриваются теоретические и практические аспекты осуществления судейства футбольных игр.

Общая физическая и специально физическая подготовка разработана для всех этапов подготовки. Их содержание в программе по годам обучения отличается количеством часов и дозой нагрузки.

Объём нагрузки по годам обучения определяется:

- возрастом и физической подготовленностью;
- содержанием упражнения;
- дозировкой (число повторений);
- темпом выполнения;
- характером движения;
- силовым напряжением мышц;
- продолжительность отдыха;
- наличие эмоционального фактора.
- изменением веса снарядов;
- изменением мощности прилагаемых усилий;
- километражем преодоленного расстояния.

На первом году обучения большее внимание уделяется общей физической подготовке, которая осуществляется в подготовительных и подводящих упражнениях технической подготовки.

На втором году обучения происходит логическое продолжение изучения технического, тактического арсенала к физической подготовленности учащихся.

На третьем году основное внимание уделяется физической и технической подготовке, но уменьшается количество часов на физическую подготовку и увеличивается - на тактическую.

В процессе занятий учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора.

Прогнозируемые результаты:

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества учащегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

Ожидаемые результаты:

По окончании первого года обучения учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- овладеют техникой и тактикой игры в футбол;
- обучатся приемам успешной игры в команде ровесников, приемам успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;
- обучатся проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах;
- разовьют основные двигательные качества;
- разовьют способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- сформируют умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- воспитают нравственные и волевые качества, потребности в личном физическом совершенствовании.

По окончании второго года обучения учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;

- совершенствуют технику и тактику игры в футбол;

- совершенствуют приемы успешной игры в команде ровесников, приемы успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- разовьют навыки проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах.

- совершенствуют основные двигательные качества;

- совершенствуют способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений:

- совершенствуют умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;

- воспитают ответственное отношение к игре

По окончании третьего года обучения учащиеся:

- приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.

смогут:

- свободно владеть техникой и тактикой игры в футбол;

- свободно владеть приемами успешной игры в команде ровесников, приемами успешного общения и создания эмоционально-положительной атмосферы в коллективе сверстников;

- свободно владеть навыками проведению ряда наиболее приемлемых для подросткового возраста спортивных мероприятий в школе, в лагере, на турнирах;

- совершенствуют уровень физической подготовки;

- воспитают ответственное отношение в игре за командные действия.

Учебно-тематический план

Организация учебно-тренировочной работы по годам обучения

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Миним. кол-во учащихся в группе, чел.	Количество тренировочных занятий в неделю	Годовой объем /Макс. количество учебных часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 г.	9-11	15	3	108/3	Выполнение норм по общей физической подготовке
2 г.	11-13	15	3	216/6	Выполнение норм по общей физической подготовке
3 г.	13-16	15	3	216/6	Выполнение норм по

					общей физической подготовке

Примечание: При проведении практических занятий учитывается нагрузка по возрастам и физической подготовленности. (См. приложение № 1)

Учебный план тренировочных занятий
по мини-футболу 1 год обучения
(нагрузка 3 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	5	2	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	46	7	39	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, выполнение исходного положения, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры
3.	Специальная физическая подготовка	23	3	20	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
4.	Основы футбола	**21**	**7**	**14**	
4.1.	Техническая подготовка	13,5	4,5	9	наблюдение, учебная игра, опрос, отработка технических приемов, блиц-опрос, отработка способов остановки мяча, беседа, карточки-задания, отработка способов

					ведения мяча, отработка приемов отбора мяча, отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии, оценка работы вратаря.
4.2.	Тактическая подготовка	7,5	2,5	5	наблюдение, учебная игра, опрос, наблюдение, беседа, собеседование
5.	Медицинский и педагогический контроль	11	4	7	тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля, опрос-викторина, портфолио, оценка практической деятельности, беседа, кроссворд, обсуждение, тестирование, оценка показательных матчей
	Всего часов:	**108**	**26**	**82**	

Учебно-календарный план

1 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка - 8 ч.					
1.1.	Инструктаж по технике безопасности.	3	1	2	тестирование, опрос
1.2.	Основы здорового образа жизни.	2	2		обсуждение с использованием карточек-заданий.

1.3.	История возникновения и развития мини-футбола**.**	2	2		собеседование
Раздел 2. Общая физическая подготовка - 46ч.					
2.1.	Строевые упражнения	5	1	4	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	7	1	6	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	8	1	7	наблюдение, выполнение исходного положения.
2.4.	Легкоатлетические упражнения**.**	8	1	7	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	8	1	7	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
2.6.	Упражнения в висах и упорах	5	1	4	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.
2.7.	Подвижные игры	5	1	4	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 23 ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	3	3		блиц-опрос, кроссворд

3.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	2		2	собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
3.3.	Упражнения для развития силы	2		2	
	Упражнения для развития силы для вратаря	2		2	
3.4.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	2		2	
3.5.	Упражнения для развития быстроты	2		2	
3.6.	Упражнения для развития специальной выносливости	2		2	
3.7.	Упражнения для развития ловкости	2		2	
3.8.	Развития гибкости (подвижности в суставах)	2		2	
3.9.	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча	2		2	
	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча для вратарей	2		2	
Раздел 4. Основы футбола - 21ч.					
4.1. Техническая подготовка - 13,5 ч.					
4.1.1.	Техника передвижений	1,5	0,5	1	собеседование, наблюдение, совет
4.1.2.	Приемы владения мячом ногами	1,5	0,5	1	опрос, наблюдение, отработка технических

					приемов
4.1.3	Приемы игры головой	1,5	0,5	1	блиц-опрос, наблюдение, отработка технических приемов
4.1.4.	**Остановка мяча**	1,5	0,5	1	наблюдение, опрос, отработка способов остановки мяча
4.1.5.	Ведение мяча	1,5	0,5	1	беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча.
4.1.6.	Обманные движения (финты)	1,5	0,5	1	собеседование, наблюдение, отработка способов обманных движений
4.1.7.	Отбор мяча	1,5	0,5	1	наблюдение, совет, отработка приемов отбора мяча.
4.1.8.	Ввод мяча ногой из-за боковой линии	1,5	0,5	1	наблюдение, опрос, отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.
4.1.9	Техника игры вратаря	1,5	0,5	1	опрос, наблюдение, оценка работы вратаря.
4.2. Тактическая подготовка - 7,5 ч.					
4.2.1.	Индивидуальные действия	1,5	0,5	1	наблюдение, учебная игра.
4.2.2.	Групповые действия	1,5	0,5	1	опрос, наблюдение, учебная игра
4.2.3.	Позиционные действия	1,5	0,5	1	беседа, наблюдение, учебная игра.

4.2.4.	Командные действия	1,5	0,5	1	собеседование, наблюдение, учебная игра
4.2.5.	Тактика вратаря	1.5	0,5	1	наблюдение, тренировочная игра.
Раздел 5. Медицинский и педагогический контроль - 11ч.					
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля
5.2.	Режим и питание спортсмена	2	1	1	опрос-викторина, портфолио, оценка практической деятельности
5.3.	Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу	2,5	1,5	1	беседа, кроссворд, обсуждение.
5.4.	Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы	2,5	0,5	2	тестирование
5.5.	**Итоговое занятие: «Спортивные достижения» -** показательные матчи внутри ДЮСШ, - внутри школьных соревнований района, - турнир «Колосок».	3		3	оценка показательных матчей
	Всего часов:	**108**	**26**	**82**	

Содержание
1 год обучения

Раздел 1: Теоретическая подготовка - 7 ч.

1.1. Тема: Инструктаж по технике безопасности.

Теория: (1ч.) Инструктаж по технике безопасности: объяснение правил поведения на футбольном поле, в спортивном зале, раздевалках и душевых для предотвращения травматизма, соблюдения личной гигиены. Ознакомление с программой занятий.

Практика: (2ч.) подготовка к вступительному тестированию. Тестирование.

Контроль: тестирование, опрос

1.2. Тема: Основы здорового образа жизни.

Теория: (2ч.) Значение здорового образа жизни. Закаливание организма: использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода) в целях закаливания организма. Обтирание, обливание и ножные ванны как гигиенические и закаливающие процедуры.

Контроль: обсуждение с использованием карточек-заданий.

1.3 Тема: История возникновения и развития мини-футбола.

Теория: (2ч.) Лекция об истории и развитии футбола. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Родина минифутбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры. Показ наглядных материалов.

Контроль: собеседование по вопросам темы.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 46ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (4ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (1ч.) Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: (6ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (7ч.) выполнение гимнастических упражнений.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями.
- Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.
- Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом.
- Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазанье по гимнастической стенке, канату.
- Ходьба по бревну.
- Смешанные висы.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).
- Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
- Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
- Упражнения с гантелями.
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (7ч.)

- Бег: бег с ускорением 30-40 м.
- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м.
- Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.

- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

- Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

- Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).

- Бег или кросс до 2000 м.

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

-Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.

- Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.

- Метание гранаты с места, с разбега.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (7ч.)

- Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.

- Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).

- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.

- Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях.

- Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук.

- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.

- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.

- Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).

- Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.

- Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед.

- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

- Соединение нескольких кувырков вперед и назад.

- Кувырок назад прогнувшись через плечо.

- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.

- «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.

- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Упражнения на батуте.

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (4ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.
- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры

Теория: (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии обучающихся. Правила подвижных игр.

Практика: (4ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.
- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка 3+20=23ч.

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (3ч.) Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».

В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния обучающихся.

Контроль: блиц-опрос, кроссворд

3.2. Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: (2ч.)

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.
- Бег с остановками и изменением направления.
- Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).
- Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д.
- По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.
- То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

3.3. Практика: Упражнения для развития силы: (2ч.)

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Практика: Для вратаря: (2ч.)

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.

- То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

- В упоре лежа хлопки ладонями.

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- Сжимание теннисного (резинового) мяча.

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. –

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

3.4. Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: (2ч.)

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

- Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

- Прыжки через скакалку.

- Напрыгивание на предметы различной высоты.

- Серия прыжков с преодолением препятствий.

3.5. Практика: Упражнения для развития быстроты: (2ч.)

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

– Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

3.6. Практика: Упражнения для развития специальной выносливости: (2ч.)

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.

3.7. Практика: Упражнения для развития ловкости: (2ч.)

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

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

- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- Ведение мяча головой.

3.8. Практика: Развития гибкости (подвижности в суставах): (2ч.)

- Упражнения с отягощениями и без них.

- Упражнения с помощью партнера.

- Упражнения на растягивание.

- Специальные упражнения: встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

3.9. Практика: Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча: (2ч.)

-Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Практика: Для вратарей: (2ч.)

- Прыжки в сторону с падением перекатом.

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

- Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Контроль: собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.

Раздел 4: Основы футбола - 21ч.

4.1. Техническая подготовка - 13,5 ч.

4.1.1. Тема: Техника передвижений.

Теория: (0,5ч.) Способы передвижения без мяча.

Практика: (1ч.)

- Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом.

- Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

- Прыжки: вверх, вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх -влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей:

- Прыжки в сторону с падением «перекатом».

- Повороты переступанием, прыжком,на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении.

- Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Контроль: собеседование, наблюдение, совет

4.1.2. Тема: Приемы владения мячом ногами.

Теория: (0,5ч.) Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: (1ч.)

- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.

- Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.

- Удары внешней частью подъема.

- Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

-Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

Контроль: опрос, наблюдение, отработка технических приемов.

4.1.3. Тема: Приемы игры головой.

Теория: (0,5ч.) Приемы игры головой. Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: (1ч.)

- Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

- Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением.

- Удары на точность.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, отработка технических приемов.

4.1.4.Тема: Остановка мяча.

Теория: (0,5ч.) Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: (1ч.)

- 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.

Контроль: наблюдение, опрос, отработка способов остановки мяча.

4.1.5. Тема: Ведение мяча.

Теория: (0,5ч.) Различные способы ведения мяча.

Практика: (1ч.)

- 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.

Контроль: беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча.

4.1.6. Тема: Обманные движения (финты).

Теория: (0,5ч.) Обучение финтам. Виды и способы обманных движений.

Практика: (1ч.)

- 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).

Контроль: собеседование, наблюдение, отработка способов обманных движений.

4.1.7. Тема: Отбор мяча.

Теория: (0,5ч.) Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: (1ч.)

- Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча.

- Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде.

Контроль: наблюдение, совет, отработка приемов отбора мяча.

4.1.8. Тема: Ввод мяча ногой из-за боковой линии.

Теория: (0,5ч.) Техника ввода мяча ногой из-за боковой линии.

Практика: (1ч.)

- ввод мяча на точность: под правую, левую ногу партера, на ход партнеру.

Контроль: наблюдение, опрос, отработка техники вводо мяча из-за боковой линии.

4.1.9. Тема: Техника игры вратаря.

Теория: (0,5ч.) Основная стойка, Передвижение в воротах. Техника игры вратаря. Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: (1ч.)

- Основная стойка вратаря.

- Передвижение в воротах без мяча в сторону окрестным, приставным шагом и скачками.

- Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

- Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением.

- Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

- Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом.

- Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

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

- Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

- Выбивание мяча ногой, с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

Контроль: опрос, наблюдение, оценка работы вратаря.

4.2. Тактическая подготовка - 7,5 ч.

4.2.1. Тема: Индивидуальные действия.

Теория: (0,5ч.) Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: (1ч.) Выбор места на поле. Ведение мяча и обводка. Отбор мяча.

Индивидуальные действия без мяча:

- Правильное расположение на мини-футбольном поле..

- Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

- Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом:

- Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

- Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча.

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

- Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Контроль: наблюдение, учебная игра.

4.2.2. Тема: Групповые действия.

Теория: (0,5ч.) Роль групповых действий на поле.

Практика: (1ч.) Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

Контроль: опрос, наблюдение, учебная игра

4.2.3. Тема: Позиционные действия.

Теория: (0,5ч.) Выбор правильной позиции на поле.

Практика: (1ч.) Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Контроль: беседа, наблюдение, учебная игра.

4.2.4. Тема: Командные действия.

Теория: (0,5ч.) Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: (1ч.) Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Контроль: собеседование, наблюдение, учебная игра.

4.2. 5. Тема: Тактика вратаря.

Теория: (0,5ч.) Выбор правильной позиции в ворота.

Практика: (1ч.) Тактика вратаря в игре.

- Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру после ловли открывающемуся партнеру.

- Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот.

- Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию.

- Выполнять введение мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

Контроль: наблюдение, тренировочная игра.

Раздел 5. Медицинский и педагогический контроль - 11ч.

5.1. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: (1ч.) Значение врачебного контроля и самоконтроля на занятиях мини-футболом. Содержание самоконтроля, Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля.

Контроль: тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля.

5.2. Тема: Режим и питание спортсмена.

Теория: (1ч.) Режим дня. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для юного спортсмена. Питание и его сущность. Понятие об энергетических затратах при занятих спортом. Понятия о калорийности и усвояемости пищи.

Практика: (1 ч.) разработка режима дня и десятидневного меню спортсмена.

Контроль: опрос-викторина, портфолио

5.3. Тема: Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу.

Теория: (1,5ч.) Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

Практика: (1ч.) Просмотр видео футбольных матчей ДЮСШ. Обсуждение матчей. Отгадывание кроссворда «Футбол».

Контроль: беседа, кроссворд, обсуждение.

5.4. Тема «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (0,5ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний.

Контроль: тестирование

5.5. . Итоговое занятие:

Тема «Спортивные достижения»

Практика: (3ч.) Показательные матчи внутри ДЮСШ, внутри школьных соревнований района, турнир «Колосок».

Контроль: оценка показательных матчей, тестирование.

Учебный план тренировочных занятий
по мини-футболу
2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	4	6	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	82	7	75	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, выполнение исходного положения, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры
3.	Специальная физическая подготовка	36	4	32	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
4.	Основы футбола	**64**	**14**	**50**	наблюдение, учебная игра, опрос, отработка технических приемов, блиц-опрос, отработка способов остановки мяча, беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча,
4.1.	Техническая подготовка	40	9	31	

					отработка приемов отбора мяча, отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии, оценка работы вратаря.
4.2.	Тактическая подготовка	24	5	19	наблюдение, учебная игра, опрос, наблюдение, беседа, собеседование
5.	Судейская подготовка	14	2	12	сообщение, карточки-задания, утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр
6.	Медицинский и педагогический контроль	10	3	7	тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля, опрос-викторина, портфолио, оценка практической деятельности, беседа, кроссворд, обсуждение, тестирование, оценка показательных матчей
	Всего часов:	**216**	**34**	**182**	

Учебно-календарное планирование
2 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/
		Всего	Теория	Практика	

					контроля
Раздел 1. Теоретическая подготовка – 10 ч.					
1.1.	Техника безопасности во время занятий мини-футболом	3	1	2	тестирование, опрос
1.2.	Развитие футбола в России	1	1		собеседование, эссе
1.3.	Гигиенические требования спортсмена	3	1	2	портфолио
1.4.	Профилактика травматизма во время занятий мини-футболом	3	1	2	обсуждение, тест
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 82 ч.					
2.1.	Строевые упражнения	11	1	10	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	12	1	11	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические упражнения	12	1	11	наблюдение, выполнение исходного положения.
2.4.	Легкоатлетические упражнения**.**	13	1	12	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	12	1	11	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
2.6.	Упражнения в висах и упорах	11	1	10	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание

					динамики показателей.
2.7.	Подвижные игры	11	1	10	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 36 ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	4	4		блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
3.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	4		4	
3.3.	Упражнения для развития силы	3		3	
	Упражнения для развития силы для вратаря	3		3	
3.4.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	3		3	
3.5.	Упражнения для развития быстроты	4		4	
3.6.	Упражнения для развития специальной выносливости	3		3	
3.7.	Упражнения для развития ловкости	3		3	
3.8.	Развития гибкости (подвижности в суставах)	3		3	
3.9.	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча	3		3	
	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча для вратарей	3		3	

Раздел 4. Основы футбола – 64 ч.					
4.1. Техническая подготовка – 40 ч.					
4.1.1.	Техника передвижений	4	1	3	собеседование, наблюдение, совет
4.1.2.	Приемы владения мячом ногами	8	1	7	опрос, наблюдение, отработка технических приемов
4.1.3	Приемы игры головой	4	1	3	блиц-опрос, наблюдение, отработка технических приемов
4.1.4.	**Остановка мяча**	4	1	3	наблюдение, опрос, отработка способов остановки мяча
4.1.5.	Ведение мяча	4	1	3	беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча.
4.1.6.	Обманные движения (финты)	5	1	4	собеседование, наблюдение, отработка способов обманных движений
4.1.7.	Отбор мяча	3	1	2	наблюдение, совет, отработка приемов отбора мяча.
4.1.8.	Ввод мяча ногой из-за боковой линии	3	1	2	наблюдение, опрос, отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.
4.1.9	Техника игры вратаря	5	1	4	опрос, наблюдение, оценка работы вратаря.

4.2. Тактическая подготовка – 24 ч.					
4.2.1.	Индивидуальные действия	4	1	3	наблюдение, учебная игра.
4.2.2.	Групповые действия	5	1	4	опрос, наблюдение, учебная игра
4.2.3.	Позиционные действия	4	1	3	беседа, наблюдение, учебная игра.
4.2.4.	Командные действия	5	1	4	собеседование, наблюдение, учебная игра
4.2.5.	Тактика вратаря	6	1	5	наблюдение, тренировочная игра.
Раздел 5. Судейская подготовка - 14ч.					
5.1.	Ознакомление с правилами судейства по мини-футболу.	2	2		сообщение, карточки-задания
5.2.	Практические мероприятия по судейской подготовке	**12**		**12**	утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр.
5.2.1	Составление конспектов и комплексов тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части	4		4	
5.2.2.	Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с младшими обучающимися	4		4	
5.2.3.	Выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища	1		1	
5.2.4.	Участвовать в судействе учебных	3		3	

	игр совместно с тренером-преподавателем в роли судьи, рефери, секретаря.				
Раздел 5. Медицинский и педагогический контроль – 10ч.					
5.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля
5.2.	Режим и его значение для спортсмена	3	1	2	опрос-викторина, портфолио, оценка практической деятельности
5.3.	Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы	3	1	2	тестирование
5.4.	Итоговое занятие «Спортивные достижения»: Показательные матчи обучающихся: - «Колосок» - «Кожаный мяч»; - «Турнир добрососедства»	3		3	тестирование
	Всего часов:	**216**	**34**	**182**	

Содержание
2 год обучения
Раздел 1: Теоретическая подготовка - 10ч.

1.1. Тема: Техника безопасности во время занятий мини-футболом.

Теория: (1ч.) Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждения. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Практика: (2ч.) входная диагностика, тестирование.

Контроль: опрос, тестирование

1.2. Тема: Развитие футбола в России.

Теория: (1ч.) Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты. Рост спортивных достижений Российских спортсменов.

Контроль: собеседование, эссе «Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты».

1.3. Тема: Гигиенические требования спортсмена

Теория: (1ч.) Понятие о гигиене и санитарии. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Практика: (2ч.) Составление режима дня спортсмена, 10-дневное меню и картотека блюд.

Контроль: портфолио.

1.4. Тема: Профилактика травматизма во время занятий мини-футболом.

Теория: (1ч.) Травматизм в процессе занятий спортом, оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям.

Практика: (2ч.) Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях.

Контроль: обсуждение, тест.

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 82ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (1ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (10ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (1ч.) Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: (11ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (11ч.) выполнение гимнастических упражнений.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями.
- Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.
- Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом.
- Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Лазанье по гимнастической стенке, канату.
- Ходьба по бревну.
- Смешанные висы.
- Упражнения для мышц туловища и шеи.
- Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).
- Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса.
- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).
- Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.
- Упражнения с гантелями.
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (12ч.)

- Бег: бег с ускорением 30-40 м.
- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.
- Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м.
- Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.
- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.
- Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.
- Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).
- Бег или кросс до 2000 м.
- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».
- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.
-Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.
- Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
- Метание гранаты с места, с разбега.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (1ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (11ч.)

- Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).
- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
- Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях.
- Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук.
- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
- Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену
- Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.
- Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед.

- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
- Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
- Кувырок назад прогнувшись через плечо.
- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.
- «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега.
- Упражнения на батуте.

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (1ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (10ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.
- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры.

Теория: (1ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии обучающихся. Правила подвижных игр.

Практика: (10ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.
- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка - 36ч.

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (4ч.) Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».

Практика: В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния обучающихся.

3.2. Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: (4ч.)

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.
- Бег с остановками и изменением направления.
- Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

- Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д.

- По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

- То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

3.3. Практика: Упражнения для развития силы: (3ч.)

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Практика: Для вратаря: (3ч.)

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.

- То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

- В упоре лежа хлопки ладонями.

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- Сжимание теннисного (резинового) мяча.

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. –

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

3.4. Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: (3ч.)

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

- Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

- Прыжки через скакалку.

- Напрыгивание на предметы различной высоты.

- Серия прыжков с преодолением препятствий.

3.5. Практика: Упражнения для развития быстроты: (4ч.)

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

– Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

3.6. Практика: Упражнения для развития специальной выносливости: (3ч.)

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.

3.7. Практика: Упражнения для развития ловкости: (3ч.)

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

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

- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- Ведение мяча головой.

3.8. Практика: Развития гибкости (подвижности в суставах): (3ч.)

- Упражнения с отягощениями и без них.

- Упражнения с помощью партнера.

- Упражнения на растягивание.

- Специальные упражнения: встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

3.9. Практика: Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча: (3ч.)

-Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Практика: Для вратарей: (3ч.)

- Прыжки в сторону с падением перекатом.

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

- Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Контроль: собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.

Раздел 4: Основы футбола - 64ч.

4.1. Техническая подготовка - 40

4.1.1. Тема: Техника передвижений.

Теория: (1ч.) Совершенствование техники передвижения без мяча.

Практика: (3ч.) Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

Контроль: собеседование, наблюдение, совет

4.1.2. Тема: Приемы владения мячом ногами.

Теория: (1ч.) Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей.

Практика: (7ч.)

- Совершенствование техники ударов внутренней, средней, внешней частью подъема, внутренней стороной стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

Изучение:

- Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу.

- Удары носком и пяткой.

- Удары с полулета.

- Удары правой и левой ногой.

- Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков, посылая мяч на короткое, среднее и дальнее расстояние, придавая мячу различное направление и траекторию полета.

- Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

Контроль: опрос, наблюдение, отработка технических приемов.

4.1.3. Тема: Приемы игры головой.

Теория: (1ч.) Приемы игры головой. Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: (3ч.) Отработка техники ударов головой.

- Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

- Удары на точность вниз и верхом, вперед и в стороны, посылая мяч на короткое и среднее расстояние.

- Удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, отработка технических приемов.

4.1.4.Тема: Остановка мяча.

Теория: (1ч.) Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: (3ч.) Отработка техники остановки мяча.

- Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки).

- Остановка грудью летящего мяча с переводом.

- Остановка опускающегося мяча бедром и лбом.

- Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости движения с последующим ударом или рывком.

Контроль: наблюдение, опрос, отработка способов остановки мяча.

4.1.5. Тема: Ведение мяча.

Теория: (1ч.) Различные способы ведения мяча.

Практика: (3ч.) Отработка техники ведения мяча.

- Ведение внешней частью и серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы.

- Ведение всеми изученными способами с увеличением скорости движения, выполняя рывки, не теряя контроль над мячом с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Контроль: беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча.

4.1.6. Тема: Обманные движения (финты).

Теория: (1ч.) Обучение финтам. Виды и способы обманных движений.

Практика: (4ч.) Изучение и совершенствование техники финтов.

- Обманные движения «уход» выпадом и переносом ноги через мяч.

- Финты «ударом» ногой с «убиранием» мяча под себя и с «пропусканием» мяча партнеру; «ударом» головой.

- Обманные движения «остановкой» во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, после передачи мяча партнером с пропусканием мяча.

- Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Контроль: собеседование, наблюдение, отработка способов обманных движений.

4.1.7. Тема: Отбор мяча.

Теория: (1ч.) Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: (2 ч.) Изучение и совершенствование отбора мяча

- Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат).

- Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

Контроль: наблюдение, совет, отработка приемов отбора мяча.

4.1.8. Тема: Ввод мяча ногой из-за боковой линии.

Теория: (1ч.) Техника ввода мяча ногой из-за боковой линии.

Практика: (2ч.)

- Ввод мяча из различных исходных положений с места и после разбега.

- Ввод мяча на точность и дальность.

Контроль: наблюдение, опрос, отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.

4.1.9. Тема: Техника игры вратаря.

Теория: (1ч.) Передвижение в воротах. Техника игры вратаря. Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: (4ч.)

- Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.

- Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением. - Ловля мячей на выходе.

- Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и с падением.

- Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке.

- Перевод мяча через перекладину ладонями (двумя, одной) в прыжке.

- Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность.

- Выбивание мяча с пола и с рук на точность и дальность.

Контроль: опрос, наблюдение, оценка работы вратаря.

4.2. Тактическая подготовка - 24 ч.

4.2.1. Тема: Индивидуальные действия.

Теория: (1ч.) Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: (3ч.)

- Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча.

- Эффективно использовать изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Контроль: наблюдение, учебная игра.

4.2.2. Тема: Групповые действия.

Теория: (1ч.) Роль групповых действий на поле.

Практика: (4ч.) Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно выполнять передачу ноги партнеру, на свободное место. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча».

- Уметь взаимодействовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

- Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

- Комбинация «пропуск мяча».

Контроль: опрос, наблюдение, учебная игра

4.2.3. Тема: Позиционные действия.

Теория: (1ч.) Выбор правильной позиции на поле.

Практика: (3ч.)

- Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

- Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

- Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Контроль: беседа, наблюдение, учебная игра.

4.2.4. Тема: Командные действия.

Теория: (1ч.) Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: (4ч.) Совершенствование тактики игры в защите. Совершенствование тактики игры в нападении. Тактическая подготовка в двусторонней игре.

Контроль: собеседование, наблюдение, учебная игра.

4.2. 5. Тема: Тактика вратаря.

Теория: (1ч.) Выбор правильной позиции в ворота.

Практика: (5ч.) Тактика вратаря в игре.

- Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот;

- Играть на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей;

- Подсказывать партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

- Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

- Учебные и тренировочные игры.

- Обязательное применение в играх изученного программного материала (для данного года обучения) по технической и тактической подготовке.

Контроль: наблюдение, тренировочная игра.

Раздел 5. Судейская подготовка- 14 ч.

5.1. Тема: Ознакомление с правилами судейства по мини-футболу.

Теория: (2ч.) Изучение правил соревнований по футболу: терминология; этика; система оценок. Ознакомление с правилами судейства по мини-футболу. Особенности работы секундометриста, секретаря, бокового судьи, рефери. Требования к спортсменам. Требования к разметке поля. Требования к организации соревнований.

Контроль: сообщение, карточки-задания

5.2. Тема: Практические мероприятия по судейской подготовке.

Практика: (12ч.) Выполнение обязанностей помощника соревнований.

5.2.1. (4ч.) Составить конспекты и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части;

5.2.2. (4ч.) Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с младшими обучающимися;

5.2.3. (1ч.) Выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища;

5.2.4. (3ч.) Участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером-преподавателем в роли судьи, рефери, секретаря.

Контроль: утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр.

Раздел 6. Медицинский контроль и педагогический контроль - 10 ч.

6.1. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: (1ч.) Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

Контроль: тест-опросник, оценка дневника самоконтроля

6.2. Тема: Режим и его значение для спортсмена.

Теория: (1ч.) Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни, здорового питания. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом.

Практика: (2ч.) разработка режима дня, десятидневного меню спортсмена.

Контроль: опрос-викторина, портфолио, оценка практического задания.

6.3. Тема «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (2 ч.) Тестирование по общей физической и специальной подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники игры. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Контроль: тестирование
6.4. Итоговое занятие
Тема «Спортивные достижения»
Практика: (3 ч.) Показательные матчи обучающихся:
-«Колосок»
- «Кожаный мяч»;
- «Турнир добрососедства»
Контроль: соревнование

Учебный план тренировочных занятий
по мини-футболу
3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка	7	4	3	тестирование, опрос, обсуждение с использованием карточек-заданий, собеседование
2.	Общая физическая подготовка	50	4	46	карточки-задания, наблюдение, беседа, отслеживание динамики показателей, выполнение исходного положения, собеседование, соблюдение дозировки, соблюдение правил игры

3.	Специальная физическая подготовка	55	3	52	блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
4.	Основы футбола	**80**	**14**	**66**	наблюдение, учебная игра, опрос, отработка технических приемов, блиц-опрос, отработка способов остановки мяча, беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча, отработка приемов отбора мяча, отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии, оценка работы вратаря.
4.1.	Техническая подготовка	49	9	40	
4.2.	Тактическая подготовка	31	5	26	наблюдение, учебная игра, опрос, наблюдение, беседа, собеседование
5.	Судейская подготовка	14	1	13	сообщение, карточки-задания, утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр
6.	Медицинский и педагогический контроль	10	3	7	тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля, опрос-викторина,

					портфолио, оценка практической деятельности, беседа, кроссворд, обсуждение, тестирование, оценка показательных матчей
	Всего часов:	**216**	**29**	**187**	

Учебно-календарное планирование
3 год обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая подготовка – 7 ч.					
1.1.	Техника безопасности во время занятий мини-футболом	2	1	1	тестирование, опрос
1.2.	История развития мини-футбола	1	1		эссе, беседа.
1.3.	Правила игры в мини-футбол**.**	2	1	1	блиц-опрос, карточки-задания.
1.4.	Основы спортивного питания	2	1	1	опрос-викторина, портфолио
Раздел 2. Общая физическая подготовка – 50 ч.					
2.1.	Строевые упражнения	6,5	0,5	6	карточки-задания, наблюдение.
2.2.	Элементы ходьбы и бега	7,5	0,5	7	беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.3.	Гимнастические	8	1	7	наблюдение,

	упражнения				выполнение исходного положения.
2.4.	Легкоатлетические упражнения**.**	7,5	0,5	7	педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.
2.5.	Акробатические упражнения	7,5	0,5	7	собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.
2.6.	Упражнения в висах и упорах	6,5	0,5	6	наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.
2.7.	Подвижные игры	6,5	0,5	6	педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.
Раздел 3. Специальная физическая подготовка – 55 ч.					
3.1.	Развитие физических качеств	3	3		блиц-опрос, кроссворд собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.
3.2.	Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий	6		6	
3.3.	Упражнения для развития силы	5		5	
	Упражнения для развития силы для вратаря	5		5	
3.4.	Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств	5		5	
3.5.	Упражнения для развития быстроты	6		6	
3.6.	Упражнения для развития	5		5	

	специальной выносливости				
3.7.	Упражнения для развития ловкости	5		5	
3.8.	Развития гибкости (подвижности в суставах)	5		5	
3.9.	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча	5		5	
	Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча для вратарей	5		5	
Раздел 4. Основы футбола – 80ч.					
4.1. Техническая подготовка – 49 ч.					
4.1.1.	Техника передвижений	5	1	4	собеседование, наблюдение, совет
4.1.2.	Приемы владения мячом ногами	9	1	8	опрос, наблюдение, отработка технических приемов
4.1.3	Приемы игры головой	5	1	4	блиц-опрос, наблюдение, отработка технических приемов
4.1.4.	Остановка мяча	5	1	4	наблюдение, опрос, отработка способов остановки мяча
4.1.5.	Ведение мяча	5	1	4	беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча.
4.1.6.	Обманные движения (финты)	6	1	5	собеседование, наблюдение,

					отработка способов обманных движений
4.1.7.	Отбор мяча	4	1	3	наблюдение, совет, отработка приемов отбора мяча.
4.1.8.	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	4	1	3	наблюдение, опрос, отработка техники вбрасывания мяча из-за боковой линии.
4.1.9	Техника игры вратаря	6	1	5	опрос, наблюдение, оценка работы вратаря.
4.2. Тактическая подготовка – 31 ч.					
4.2.1.	Индивидуальные действия	5	1	4	наблюдение, учебная игра.
4.2.2.	Групповые действия	6	1	5	опрос, наблюдение, учебная игра
4.2.3.	Позиционные действия	5	1	4	опрос, наблюдение, учебная игра
4.2.4.	Командные действия	8	1	7	собеседование, наблюдение, учебная игра
4.2.5.	Тактика вратаря	7	1	6	наблюдение, тренировочная игра.
Раздел 5. Судейская подготовка – 14 ч.					
5.1.	Организация и проведение соревнований	1	1		сообщение, карточки-задания
5.2.	Практические мероприятия по судейской подготовке	**13**		**13**	утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение,
5.2.1	Составление конспектов и комплексов	2		2	

	тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части				обсуждение учебных игр.
5.2.2.	Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с младшими обучающимися	2		2	
5.2.3.	Разрабатывать положение для проведения первенства ДЮСШ по футболу;	1		1	
5.2.4.	Вести протокол игр	1		1	
5.2.5	Практическая деятельность в роли секретаря, бокового судьи, рефери в учебных играх.	2		2	
5.2.6.	Участвовать в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата	2		2	
5.2.7.	Судить футбольные матчи при проведении соревнований в качестве рефери.	3		3	
Раздел 6. Медицинский и педагогический контроль – 10 ч.					
6.1.	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1		тест-опросник, анализ ведения дневника самоконтроля
6.2.	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	2	1	1	опрос-викторина, портфолио, оценка практической

					деятельности
6.3.	Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы	2	1	1	тестирование
6.4.	Итоговое занятие «Путь к рекордам»: показательные выступления обучающихся -«Колосок» - «Кожаный мяч»; - «Турнир добрососедства»	5		5	тестирование
	Всего часов:	**216**	**29**	**187**	

Содержание
3 год обучения
Раздел 1: Теоретическая подготовка - 7ч.

1.1. Тема: Техника безопасности во время занятий мини-футболом.

Теория: (1ч.) Техника безопасности во время занятий мини-футболом. Предупреждение травматизма. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий мини-футболом. Возможные травмы и их предупреждения. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий мини-футболом. Ознакомление с местами занятий мини-футболом. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

Практика: (1ч.) входная диагностика, тестирование.

Контроль: опрос, тестирование

1.2. Тема: История развития мини-футбола.

Теория: (1ч.) Российские соревнования по мини-футболу: суперлига, высшая лига, кубок России, чемпионаты и первенства страны (КФК). Участие российских футболистов в международных соревнованиях. Российские и международные юношеские соревнования. Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. АМФР, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Контроль: эссе, беседа.

1.3. Тема: Правила игры в мини-футбол.

Теория: (1ч.) Состав команды, замена игроков. Описание игры. Знакомство с правилами игры. Правила игры. Права и обязанности игроков. Основы судейской терминологии и жеста. Основные правила судейства. Понятие о методике судейства. Виды соревнований по футболу.

Практика: (1ч.) просмотр видео записей по мини-футболу, Терминология и жесты судьи.

Контроль: блиц-опрос, карточки-задания.

1.4. Тема: Основы спортивного питания.

Теория: (1ч.) Питание. Значение питания. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

Практика: (1ч.) разработка десятидневного меню спортсмена.

Контроль: опрос-викторина, портфолио

Раздел 2: Общая физическая подготовка - 50ч.

2.1. Тема: Строевые упражнения.

Теория: (0,5ч.) Понятие о строе и командах. Классификация строевых упражнений

Практика: (6ч.) Команды для управления группой. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю.

Контроль: карточки-задания, наблюдение.

2.2. Тема: Элементы ходьбы и бега

Теория: (0,5ч.) Виды спортивной формы ходьбы и спортивной формы бега.

Практика: (7ч.) Походный шаг, строевой шаг, шаг на носках и на пятках, на внешнем своде стопы, перекатом с пятки на носок, с высоким подъемом бедер, в полуприседе, выпадами, ходьба на руках, ходьба в упоре присев сзади, в седе. Обычный бег, бег спиной вперед, бег с ускорением и замедлением темпа, бег с внезапной остановкой и сменой направления, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег с отведением голени назад и наружу, бег выпадами.

Контроль: беседа, педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.3.Тема: Гимнастические упражнения

Теория: (1ч.) Виды гимнастики. Утренняя гимнастика. Спортивная гимнастика. Общеразвивающие упражнения (общая характеристика, классификация, типовые исходные положения).

Практика: (7ч.) выполнение гимнастических упражнений.

- Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.
- Упражнения с предметами - со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями.

- Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении.

- Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом.

- Упражнения с гимнастическими поясами, гантелями, резиновыми амортизаторами.

- Упражнения на гимнастических снарядах.

- Лазанье по гимнастической стенке, канату.

- Ходьба по бревну.

- Смешанные висы.

- Упражнения для мышц туловища и шеи.

- Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

- Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса.

- Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег).

- Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки.

- Упражнения с гантелями.

- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.

Контроль: наблюдение, выполнение исходного положения.

2.4. Тема: Легкоатлетические упражнения.

Теория: (0,5ч.) Общая характеристика и классификация основных видов легкоатлетических упражнений.

Практика: (7ч.)

- Бег: бег с ускорением 30-40 м.

- Низкий старт и стартовый разбег до 60 м.

- Повторный бег 3х20-30 м, 3х30-40 м, 4х50-60 м.

- Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м.

- Бег с препятствиями от 60 до 100 м (количество препятствий от 4 до 10), в качестве препятствий используются набивные мячи, учебные барьеры, условные окопы.

- Бег в чередовании с ходьбой до 400 м.

- Бег медленный до 3 минут (мальчики) и до 2 минут (девочки).

- Бег или кросс до 2000 м.

- Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

- Прыжки в длину с места, тройной прыжок с места и с разбега.

-Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

- Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия без мостика и с мостика.

Прыжки с трамплина (подкидного мостика) в различных положениях, с поворотом.

- Опорные прыжки.
- Метания малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность.
- Метание гранаты с места, с разбега.

Контроль: педагогическое наблюдение, отслеживание динамики показателей.

2.5. Тема: Акробатические упражнения

Теория: (0,5ч.) Общая характеристика и классификация акробатических элементов.

Практика: (7ч.)

- Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках.
- Соскоки в глубину со снарядов (высота снаряда 50-60 см).
- Группировки в приседе, сидя, лежа на спине.
- Перекаты в строну из положения лежа и упора стоя на коленях.
- Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук.
- Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись.
- Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках.
- Стойка на лопатках с согнутыми прямыми ногами о стену (для мальчиков с 13 лет и старше).
- Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега.
- Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами.

Длинный кувырок вперед.

- Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.
- Соединение нескольких кувырков вперед и назад.
- Кувырок назад прогнувшись через плечо.
- Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки, коня, козла.
- «Мост» с помощью партнера и самостоятельно.
- Переворот в сторону (вправо и влево) с места и с разбега (с 14 лет).

Соединение указанных выше акробатических упражнений в несложные комбинации.

- Упражнения на батуте.

Контроль: собеседование, карточки-задания, отслеживание динамики показателей.

2.6. Тема: Упражнения в висах и упорах

Теория: (0,5ч.) Общие понятия упражнений на перекладине и упоре лежа.

Практика: (6ч.)

- Из виса хватом сверху подтягивание.

- Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

Контроль: наблюдение, соблюдение дозировки, отслеживание динамики показателей.

2.7. Тема: Подвижные игры.

Теория: (0,5ч.) Роль подвижных игр в физическом развитии обучающихся. Правила подвижных игр.

Практика: (6ч.)

- Подвижные игры с предметами и без предметов на быстроту реакции, на развитие скоростных качеств, на развитие меткости.

- Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Контроль: педагогическое наблюдение, соблюдение правил игры.

Раздел 3: Специальная физическая подготовка - 46 ч.

3.1. Тема: Развитие физических качеств

Теория: (3ч.) Определения «сила», «гибкость», «ловкость», «быстрота, «выносливость».

Практика: В тренировочном занятии целесообразно чередовать упражнения, направленные на совершенствование техники, с сериями упражнений, требующих больших физических напряжений, или имитационными упражнениями большой интенсивности. Такие переключения способствуют развитию специальной выносливости и повышению эмоционального состояния обучающихся.

3.2. Практика: Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий: (6ч.)

- По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

- Бег с остановками и изменением направления.

- Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м).

- Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д.

- По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

- То же, с набивными мячами в руках (массой 1-3 кг, в зависимости от возраста и пола), с поясом-отягощением или в куртке с весом.

3.3. Практика: Упражнения для развития силы: (5ч.)

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и наживного мяча на дальность.

Практика: Для вратаря: (5 ч.)

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах.

- То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

- В упоре лежа хлопки ладонями.

- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.

- Сжимание теннисного (резинового) мяча.

- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).

- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. –

Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

3.4. Практика: Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств: (5 ч.)

- Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе.

- Закрепляя конец амортизатора в различных точках на полу или стене, выполнять упражнения, которые по своей структуре сходные с техническими приемами.

- Вращательные движения туловищем с отягощением (гриф штанги, диски, гантели, мешок с песком).

- Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход).

- Выпрыгивание из полуприседа и приседа со штангой на плечах. Вес - 50% максимального (6-8 выпрыгиваний за подход).

- Сидя на гимнастической скамейке - наклоны назад с помощью партнера, который держит за голеностопные суставы. Упражнение можно выполнять с отягощением в руках.

- Прыжки через скакалку.

- Напрыгивание на предметы различной высоты.

- Серия прыжков с преодолением препятствий.

3.5. Практика: Упражнения для развития быстроты: (6 ч.)

- Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа. по зрительному сигналу.

– Упражнения для развития дистанционной скорости: ускорение на 15,30 и 60 м без мяча и с мячом.

- Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость.

- Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки.

- Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

- Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его.

- Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

- Эстафеты с заданием на быстроту выполнения.

3.6. Практика: Упражнения для развития специальной выносливости: (5ч.)

- Переменный и повторный бег с мячом.

- Двусторонние игры (для старшей группы). Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе).

- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.

- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин.

3.7. Практика: Упражнения для развития ловкости: (5ч.)

- Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); то же, выполняя в прыжке поворот на 90—180°.

- Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами.

- Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте.

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

- Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

- Ведение мяча головой.

3.8. Практика: Развития гибкости (подвижности в суставах): (5ч.)

- Упражнения с отягощениями и без них.

- Упражнения с помощью партнера.

- Упражнения на растягивание.

- Специальные упражнения: встряхивание, свободное размахивание руками и ногами, расслабление мышц лежа, семенящий бег и т.п.

3.9. Практика: Упражнения для формирования у юных футболистов умения двигаться без мяча: (5ч.)

-Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ацикличный бег (с повторным скачком на одной ноге).

- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Практика: Для вратарей: (5 ч.)

- Прыжки в сторону с падением перекатом.

- Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге).

- Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

Контроль: собеседование, карточки-задания, наблюдение, отслеживание динамики показателей.

Раздел 4: Основы футбола – 80 ч.

4.1. Техническая подготовка – 49 ч.

4.1.1. Тема: Техника передвижений.

Теория: (1ч.) Совершенствование техники передвижения.

Практика: (4ч.) Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Контроль: собеседование, наблюдение, совет

4.1.2. Тема: Приемы владения мячом ногами.

Теория: (1ч.) Классификация ударов по мячу. Совершенствование приемов владения мячом.

Практика: (8ч.)

- Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.
- Резаные удары.
- Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.
- Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

Контроль: опрос, наблюдение, отработка технических приемов.

4.1.3. Тема: Приемы игры головой.

Теория: (1ч.) Совершенствование приемы игры головой. Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: (4 ч.)

- Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.
- Удары головой по мячу в падении.
- Удары на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара.

Контроль: блиц-опрос, наблюдение, отработка технических приемов.

4.1.4.Тема: Остановка мяча.

Теория: (1ч.) Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча.

Практика: (4 ч.)

- Остановка с поворотом до 180' – внутренней и внешней частью подъема опускающегося мяча, грудью — летящего мяча.
- Остановка подъемом опускающегося мяча.
- Остановка мяча на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.
- Остановка мяча головой

Контроль: наблюдение, опрос, отработка способов остановки мяча.

4.1.5. Тема: Ведение мяча.

Теория: (1ч.) Различные способы ведения мяча.

Практика: (4 ч.) Совершенствование всех способов ведения мяча, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8 – 10м.

Контроль: беседа, карточки-задания, отработка способов ведения мяча.

4.1.6. Тема: Обманные движения (финты).

Теория: (1ч.) Обучение финтам. Виды и способы обманных движений.

Практика: (5ч.) Совершенствование в финтах «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр.

Контроль: собеседование, наблюдение, отработка способов обманных движений.

4.1.7. Тема: Отбор мяча.

Теория: (1ч.) Приемы отбора мяча. Совершенствование способов отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: (3ч.)

- Совершенствование в отборе мяча изученными приемами в выпаде и подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и в учебных играх.
- Отбор с использованием толчка плечом.

Контроль: наблюдение, совет, отработка приемов отбора мяча.

4.1.8. Тема: Ввод мяча из-за боковой линии.

Теория: (1ч.) Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии.

Практика: (3ч.) Ввод мяча ногой изученными способами на дальность и точность.

Контроль: наблюдение, опрос, отработка техники ввода мяча из-за боковой линии.

4.1.9. Тема: Техника игры вратаря.

Теория: (1ч.) Совершенствование техники игры вратаря. Передвижение в воротах. Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: (5ч.)

- Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения и в падении; без фазы полета и с фазой полета.
- Совершенствование ловли и отбивания при игре на выходе.
- Действие вратаря против вышедшего с мячом противника; ловля мяча без падения и с падением ноги.
- Совершенствование бросков мяча рукой и выбивания мяча ногой с земли и с рук на дальность и точность.
- Уметь применять технику полевого игрока для обороны ворот. траекторией, скоростью.
- Резаные удары.
- Удары в движении, в прыжке, с поворотом, через себя без падения и с падением.

- Удары на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара.

- Удары по мячу головой.

- Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

- Удары головой по мячу в падении.

4.2. Тактическая подготовка - 31ч.

4.2.1. Тема: Индивидуальные действия.

Теория: (1ч.) Роль игрока на поле. Учет индивидуальных особенностей личности при распределении игроков на поле.

Практика: (4 ч.)

- Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

- Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации

- Выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные

- Технические приемы.

Контроль: наблюдение, учебная игра.

4.2.2.Тема: Групповые действия.

Теория: (1ч.) Роль групповых и позиционных действий на поле.

Практика: (5ч.)

- Уметь взаимодействовать с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом.

- Игра в одно касание.

- Менять фланг атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

- Правильно взаимодействовать на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника.

- Совершенствование игровых и стандартных комбинаций.

Контроль: опрос, наблюдение, учебная игра

4.2.3. Тема: Командные действия.

Теория: (1ч.) Роль слаженных совместных действий команды.

Практика: (12ч.)

- Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

- Уметь взаимодействовать с партнерами при разном числе нападающих; внутри линий и между линиями.

- Тактика защиты.

- Организовывать оборону против быстрого и постепенного нападения и с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.

- Быстро перестраиваться от обороны к началу и развитию атаки.

Контроль: собеседование, наблюдение, учебная игра.

4.2. 4. Тема: Тактика вратаря.

Теория: (1ч.) Выбор правильной позиции в ворота.

Практика: (6ч.)

- Уметь выбирать место (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате; точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах; руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

- Учебные и тренировочные игры

- Совершенствовать индивидуальные, групповые и командные тактические действия при игре по избранной тактической системе.

Контроль: наблюдение, тренировочная игра.

Раздел 5. Судейская подготовка – 14 ч.

5.1. Тема: Организация и проведение соревнований

Теория: (1ч.) Значение соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Главная судейская коллегия. Судейские бригады. Права и обязанности судей. Технический регламент. Организация и проведение соревнований. Учет и оформление результатов соревнований.

Практика:

5.2.1. (2ч.) Составить конспекты и комплексы тренировочных заданий для различных частей занятия: разминки, основной и заключительной части;

5.2.2. (2ч.) Самостоятельно проводить учебно-тренировочные занятия с младшими обучающимися;

5.2.3. (1ч.) Разрабатывать положение для проведения первенства ДЮСШ по мини-футболу;

5.2.4. (1ч.) Вести протокол игр;

5.2.5. (2ч.) Практическая деятельность в роли секретаря, судьи, рефери в учебных играх.

5.2.6. (2ч.) Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи на площадке и в составе секретариата;

5.2.7. (3ч.) Судить футбольные матчи при проведении соревнований в качестве рефери.

Контроль: утверждение конспектов занятий и комплексов тренировочных заданий, наблюдение, обсуждение учебных игр, оценка практической деятельности.

Раздел 6. Медицинский и педагогический контроль - 10ч.

6.1. Тема: Врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: (1ч.) Задачи врачебного контроля. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля.

Практика: ведение дневника самоконтроля.

Контроль: тест-опросник, оценка дневника самоконтроля

6.2. Тема: Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.

Теория: (1ч.) Понятие о режиме дня, как об установленном распорядке жизни человека, который включает в себя труд (учебу, занятия физической культурой и др.), питание, отдых и сон. Необходимость утренней зарядки, как составной части режима дня. Значение здорового образа жизни, как основы развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, участия в трудовой, общественной, жизнедеятельности. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания

Практика: (1ч.) разработка режима дня спортсмена.

Контроль: опрос-викторина, портфолио

6.3. Тема «Промежуточная аттестация и аттестация по результатам завершения программы»

Теория: (1ч.) Требования к результатам освоения программы. Контрольные нормативы. Техника выполнения контрольных упражнений.

Практика: (1 ч.) Тестирование по общей физической подготовке. Оценка теоретических знаний. Оценка техники игры. Психолого-педагогическое наблюдение и диагностика психологического состояния и уровня мотивации к занятиям.

Контроль: тестирование

6.4. Итоговое занятие

Практика: (5ч.) Показательные матчи обучающихся:

-«Колосок»

- «Кожаный мяч»;

- «Турнир добрососедства»

Контроль: соревнование

Контроль: соревнование

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2. Условия реализации программы:

2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу. Для реализации данной программы необходимы:

1. Мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна соответствовать СанПиНу;

2. Комната для переодевания,

3. Инвентарь:

- мяч мини-футбольный тренировочный шт. – 25 шт.

- мяч мини-футбольный соревновательный шт.- 10 шт.

- сетка футзальная - 4 шт.

- ворота футзальные - 2 шт.
- форма футбольная - 25 шт.
- форма вратарская- 4 шт.
- перчатки вратарские - 4 пары.
- щитки - 25 пар
- гетры - 25 пар.
- манишки тренировочные - 12 шт.
- фишки тренировочные - 25 шт.
- набивной мяч – 12 шт.
- бутсы для футзала – 25 пар.
- компрессор для накачивания мячей - 1 шт.
- штуцер - 2 шт.
- манометр - 2 шт.
- гантели массивные (от 1 до 5 кг) – 5 комплектов.
-флаги для разметки футбольного поля - 6 шт.
- гимнастическая стенка 6 -8 пролетов.
- гимнастические скамейки – 4 шт.
- гимнастические маты – 10 шт.
- скакалки – 30 шт.
- стойки для обводки – 25 шт.
- резиновые амортизаторы – 25 шт.
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей -3 штука,
- рулетка 3 м.- 1 штука,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой поля.

2.2. Информационное обеспечение программы

1. Научно-методическая литература.
2. Тематические медиапрезентации.
3. Видео - записи:

- Обучающее пособие. Разминка, технические действия минифутбола: комбинации, дриблинг, тренировка.

- Обучающее пособие. Упражнения на ловкость – лесенка, Упражнения на функциональную подготовку. Круговая тренировка.

- Обучающее пособие. Базовая стойка, блок паса и удара, Приближение к игроку принимающего мяч. Сопровождение (контроль мяча и игрока). Замедление мяча и соперника.

- Обучающее пособие. Голы второго темпа. Потери – пас, удар, обводка, бессистемность завершения.

- Обучающее пособие. Защита 1х1. Позиционная защита (зонная, персональная, комбинированная).

- Обучающее пособие. Передвижение приставным шагом боком без давления на мяч. Передвижение с активным давлением на мяч.

- Обучающее пособие. Перехват мяча и ожидание. Предугадывание действий.

- Обучающее пособие. Прессинг – персональный, комбинированный, зонный.

3. Интернет-ресурсы:

- www.minsport.gov.ru – сайт министерства спорта РФ.
- www.mon.gov.ru – сайт министерства образования и науки РФ.
- www.rfs.ru – сайт российского футбольного союза
- www.amfr.ru – сайт ассоциации мини-футбола России.

3. Дидактические и методические разработки в области футбола.

2.3. Кадровое обеспечение

Образовательную деятельность организует педагог дополнительного образования (тренер-преподаватель), имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта либо высшее или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер должен иметь специальные курсы повышения квалификации в области физической культуры и спорта.

Педагог-тренер, реализующий программу должен владеть следующими профессиональными и личностными качествами:

- владеть навыками, приемами, методиками и технологиями организации тренировок по мини-футболу;
- знать физиологию и психологию детского возраста, специфику восприятия;
- уметь видеть и раскрывать способности обучающихся;
- иметь опыт соревновательной практики.

Педагогическая позиция: тренер-преподаватель в рамках реализации настоящей программы может выступать в качестве наставника, организатора групповой работы.

Обязательное условие - взаимодействие с родителями: совместное формирование образовательной политики, консультирование родителей, очное участие в образовательной деятельности (соревнования, фестивали и др.)

2.4. Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляет медико-педагогический контроль.

Виды контроля:

- входная диагностика;
- текущий контроль;
- промежуточный контроль;
- контроль по результатам завершения программы.

Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям мини-футболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками — медсестрой ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Учащиеся ДЮСШ 2 раза в год проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом.

Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с уровнем подготовки, аттестация по итогам завершения программы — после освоения программы.

Формы промежуточной и аттестации по завершению программы:

-тестирование уровня общей физической подготовленности,
- оценка теоретических знаний,
- оценка техники исполнения элементов бокса,
- оценка морфофункционального состояния,
- оценка психо-эмоционального состояния и уровня мотивации.

Результаты аттестации фиксируются в протоколах, индивидуальных картах и журналах учета работы с группой. (См. приложение).

Педагог осуществляет мониторинг и анализ результатов аттестации и иных оценочных процедур, что находит отражение в аналитических справах. Публичное представление результатов освоения программы осуществляется в форме Фестиваля спортивных достижений.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации и тренеров-преподавателей ДЮСШ, утверждается план проведения промежуточной аттестации.

Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводится на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень сложности освоения программы (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме).

Учащиеся, не выполнившие переводные требования, в группу следующего года обучения не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза).

При повторном невыполнении норм учащиеся переводятся в спортивно-оздоровительную группу.

Оценочные и диагностические материалы

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	9-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30м (сек)	5,4	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	6.4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяч				30,0	28,0	27.0
Удар по мячу на дальность – суммаударов 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				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для бокса (в баллах4)	Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание	ниже 13	13	выше 13	Качество результатов

		рук в упоре лѐжа, количество раз	ниже 8	8	выше 8	освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	

Методические указания к контрольным нормативам для оценки ОФП

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И.п. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Засчитывается результат, при котором учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

Вис выполняется на перекладине на прямых руках хватом сверху, руки на ширине плеч, ноги вместе. Руки, туловище и ноги составляют прямую линию. Тело держать прямо, мышцы плечевого пояса умеренно напряжены, живот подтянут. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

Наклон вперед из положения сидя выполняется из и.п. - сидя на полу, ноги на ширине плеч, носки вытянуты, голени прижаты к поверхности пола, колени прямые. На выдохе делаются два предварительных наклона, третий наклон задерживается не менее чем на 3 секунды, фиксируется результат. Результат измеряется с помощью специальной линейки. Ее середина принимается за «0» (ноль). По одну сторону от центра через один сантиметр нанесены отметки со знаком «+», а по другую – со знаком «-». Нулевая отметка располагается на уровне пяток учащегося. Точность измерения – 1 см.

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Ведение мяча по «восьмерке». На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как

только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Нормативы оценки теоретических знаний:

Учащемуся предлагается 5 вопросов из раздела «Теоретическая подготовка».

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Нормативы оценки технических умений и навыков:

Учающемуся предлагается выполнить 4 технических элемента из раздела «Основы техники мини-футбола» соответствующего уровня.

Выставляется педагогическая оценка:

«5» - учащийся не допустил ошибок;

«4» - допущена 1 ошибка.;

«3» - допущены 2 ошибки.

Если учащийся допустил более 2 ошибок, положительная оценка не выставляется.

Морфофункциональные показатели и критерии их оценки

Критерии оценки морфофункциональных показателей

Морфофункциональные показатели	**Показатель значимости для бокса (в баллах1)**	**Индексы морфофункциональных показателей**	**Результат**
Телосложение	2	Индекс двигательного развития	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов
		Индекс крепости телосложения	
		Индекс пропорциональности телосложения	
		Индекс стройности	
Вестибулярная устойчивость	3	Испытуемый стоит на одной ноге, пяткой касается коленного сустава. В течение 10 секунд испытуемый должен устоять на одной	Измеряется ростом индивидуальных показателей обучающихся относительно их предшествующих результатов в

		ноге; другая нога согнута, приставлена стопой к колену и отведена под углом 90. Руки вперѐд, глаза закрыты После 30 секунд отдыха ту же позицию предлагается повторить с опорой на противоположную ногу	секундах (N=10 с)

Методики диагностирования психоэмоционального состояния и мотивации к занятиям спортом (адаптированные)

1) Диагностика мотивации посещения занятий Л.Г. Орловой;

2) Диагностика психологического климата в группе А.Л. Реан (Методика «Человечек»);

3) Методика оценки уровня спортивной мотивации младших школьников Н.Г. Лускановой

2.5. Методические материалы программа

Методические материалы Программа «Мини-футбол» включает в себя четыре основных раздела: теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы футбола, судейская практика.

Открывает программу «Введение в образовательную программу», завершает обучение заключительное занятие «Фестиваль спортивных достижений».

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка учащихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Основополагающими принципами программы являются:

- принцип комплексности,
- принцип индивидуальности,
- принцип системности,
- принцип преемственности,
- принцип доступности,
- принцип вариативности и результативности

Формы организации образовательного процесса:

- групповая;

- индивидуально-групповая;
- индивидуальная.

Формы организации учебного занятия:

- тренировочное занятие;
- игра;
- соревнование;
- аттестация (входная диагностика, промежуточное тестирование и тестирование по завершению программы) фестиваль и др.

Основная форма организации учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия.

Организация тренировочного процесса:

Тренировочные занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время. Основными формами тренировочного процесса являются практические и теоретические групповые занятия, участие в контрольных соревнованиях, культурно-массовые мероприятия.

На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического образования и решаются на каждом занятии. Каждое занятие является звеном системы тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы.

Важнейшим требованием тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Расписание занятий в группах составляется тренером-преподавателем, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе обучающихся в общеобразовательном учреждении.

Структура занятия:

Тренировочное занятие строится по типу, типовой структуры занятий.

Подготовительная часть: Данная часть тренировочного занятия вводит учащихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части занятия.

Для содержания первой части занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно занятие

включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть: Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида мини-футбола. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части занятия не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть: Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести учащихся в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В ходе занятия решаются образовательные, развивающие и воспитывающие задачи.

Содержание занятия, методы и средства обучения отбираются так, чтобы они были направлены на обучение двигательным действиям, активно способствовали укреплению здоровья и гармоничному физическому развитию обучающегося, формировали положительные личностные качества.

Схема учебного занятия может выглядеть следующим образом:

1. Ходьба с различными заданиями, бег в среднем темпе, ходьба с восстановлением дыхания, общеразвивающие упражнения.

2. Выполнение основных движений (двух-трех). Они должны различаться по своему влиянию на организм занимающихся, например упражнения прыжковые, акробатические, упражнения в парах.

3. Подвижная игра, направленная на изучение и совершенствование ранее освоенных движений.

4. В заключении - бег в медленном темпе, ходьба, упражнения на гибкость и расслабление мышц.

В процессе занятия при рациональном планировании нагрузки в подготовительной части, частота сердечных сокращений увеличивается на 10-15% по сравнению с исходным уровнем.

Во время основной части занятия, после выполнения основных видов упражнений - на 40-50% (в подвижной игре на 60-70%) от исходного уровня.

В заключительной части занятия показатели частоты сердечных сокращений снижаются.

Схема расположения материала в трех видах комплексных занятий:

1. Комплексное занятие, решающее задачи физической, тактической и технической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Упражнения общей разминки.

2. Упражнения специальной разминки.

Основная часть:

1. Упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом).

2. Упражнения на совершенствование технических приёмов.

3. Технико-тактические упражнения.

4. Двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть:

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

2. Дыхательные упражнения.

2. Комплексное занятие, решающее задачи технической и физической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Упражнения на ловкость и гибкость.

Основная часть:

1. Изучение нового технического приёма.

2. Упражнения, направленные на развитие быстроты.

3. Совершенствование технических приёмов без единоборств и с применением сопротивления соперника.

4. Совершенствование технико-тактических приёмов в учебной игре.

Заключительная часть:

1. Подвижная игра «Охотники и утки» или «Мяч по кругу».

2. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

3. Комплексное занятие, решающее задачи технической и тактической подготовки.

Подготовительная часть:

1. Различные беговые упражнения.

2. Упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть:

1. Изучение технических приёмов.

2. Изучение индивидуальных и групповых тактических действий.

3. Игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия.

4. Совершенствование технико-тактических действий в двухсторонней игре.

Заключительная часть: Медленный бег, ходьба, упражнения на внимание и равномерное дыхание

В соответствии с концепцией развивающего обучения при построении учебного занятия важно учитывать то, что новый материал необходимо постоянно увязывать с изученным материалом, достигать соответствующего уровня теоретических знаний (основ техники и тактики, требований к здоровому образу жизни) и физической подготовленности.

Для того чтобы учебное занятие прошло эффективно, необходимо: доброжелательность педагога (тренера-преподавателя), активность и эмоциональный настрой занимающихся, активная воспитывающая среда.

Педагог-тренер должен формировать у учащихся установку на наблюдение (умение выделять признаки у объекта наблюдения), развивать мышление (умение объяснить увиденное на основе имеющегося опыта, обобщить увиденное), учить высказывать свое мнение. И главное – обеспечивать учащемуся эмоциональное, радостное восприятие процесса обучения.

Ведущие педагогические технологии:

Комфортная развивающая среда, оказывающая благотворное влияние на личность ребенка, обеспечивается не только использованием технологий разноуровневого, дифференцированного и индивидуального обучения, но и активным использованием в практике образовательной деятельности здоровьесберегающих и здоровьеформирующих технологий.

В программе представлено:

Здоровьеформирующие технологии включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Здоровьесберегающие технологии обеспечивают создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям занимающихся (7-9 лет).

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья усиливают воспитание у занимающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

Оздоровительные технологии направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся и разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами бокса) и физкультурнооздоровительные (средствами профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование игровых технологий, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

Основные методы:

- словесные: рассказ, описание, объяснение, разбор, задание, указание, команда, беседа, дискуссия.

- наглядные: показ, демонстрация, визуализация.

- практические: метод строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно облегчающее) и частично регламентированного упражнения (игровой и соревновательный).

Дидактический материал

Дидактическое обеспечение образовательного процесса:

- учебно-демонстрационные плакаты;
- видеокассеты по технико-тактической подготовке;

Технические средства обучения:

- видеозаписи с соревнований различного уровня;
- тематические презентации.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

Воспитательный процесс базируется на гуманистическом характере воспитания и обучения, приоритете общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, и свободного развития личности.

Воспитательная работа направлена на приобщение учащихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в российском обществе, а также решение проблем гармоничного вхождения занимающихся в социальный мир и налаживания ответственных взаимоотношений окружающими их людьми.

Воспитательная работа призвана обеспечить достижение занимающимся личностных результатов:

- формировать у них основы российской идентичности;
- готовность к саморазвитию; мотивацию к познанию и обучению;
- ценностные установки и социально-значимые качества личности;
- активное участие в деятельности образовательного учреждения.

Цель и задачи воспитания:

Цель воспитания: создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в дзюдо;

Задачи воспитания:

- сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом посредством дзюдо;

- развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость);

- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности:

- развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

Важным моментом является подбор методов и форм организации воспитательной работы в объединении, через которые будут реализовываться поставленные цели и задачи. Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы.

На протяжении многолетней спортивной подготовки педагог дополнительного образования формирует у занимающихся, прежде всего, патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость), эстетические чувства прекрасного, аккуратность, трудолюбие.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у учащихся понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Перед соревнованиями необходимо настраивать игроков не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

План воспитательной и профориентационной работы в ходе реализации программы содержит:

- групповую и индивидуальную работу с учащимися;
- профессиональную ориентацию учащихся;
- творческую работу;
- проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий;
- организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами, тренерами, специалистами в области физической культуры и спорта;
- организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему и ли иную тему, связанную с воспитательной работой;
-иные мероприятия.

План воспитательной работы дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол» корректируется в соответствии с Планом воспитательной работы МБОУ ДО ДЮСШ. Мероприятия в течение учебного года в секции могут варьироваться от интересов и пожеланий детей и их законных представителей. В результате реализации воспитательной работы у обучающихся сформируется позитивное отношение к окружающему миру, другим людям, самому себе.

План воспитательной работы на учебный год разработан в рабочей программе.

Список литературы для педагога:

1. Алиев Э.Г. Андреев С.Н.. Мини-футбол : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе». - М.: Советский спорт, 2006. – 224 с.:
3. Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт».- М., 2008 г.
4. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007г.
5. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
6. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие. 2008г.
7. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006 г.
8. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.
9. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов». -М.: Терра-Спорт 2006. — 272 с.

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

11. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с. 33.

12. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с. 34.

13. Жикаренцев В.В. Жизнь без границ. Концентрация медитация. – СПб.: ООО «Золотой век», ООО «Диамант», 2001. – 272 с.

14. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет». -М.: АСТ, 2005. -128 с.

15. Кузнецов А.А. Футбол настольная книга тренера. – М., 2011г.

16. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2007. -128с.

17. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех. - М.: Советский спорт, 2007. – 264 с.: ил.

18. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. М., 2007г.

19. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

20. Николаев Д.С., Шальнов В.А. Начальное обучение мини-футболу. Методическое пособие Ульяновск: УлГТУ, 2008. - 44 с.

21. Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 240 с. 90.

22. Петухов А.А. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения. – М., 2006г.

23. Рыбин Д.В. Методика отбора и ранней ориентации юных футболистов с учетом их индивидуальных особенностей: Автореф. дис. … канд. пед. наук. – М., 2001. – 21 с. 97.

24. Смит Д. «Футбол для начинающих». - М.: 2008.

25. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.

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

27. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002,

2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).

Список литературы для учащихся:

1. Андреев С. Н., Алиев Э. Г. «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007г.

2. Власов А. «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23, 2006 г.

3. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортакАдемПресс», 2002. – 472 с. 34.

4. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов 12-16 лет». -М.: АСТ, 2005. -128 с.

5. Милки Д. «Футбол. Основы игры. Самый короткий путь к изучению основ футбола». -М.: АСТ, 2007. -128с.

6. Смит Д. «Футбол для начинающих». - М.: 2008.

7. Цубан Ю.В. Моделирование игровых упражнений в системе подготовки футболистов на этапе спортивного совершенствования: Дис…. канд. пед. наук. – М., 2003. -112 с. 123.

8. Шамардин А.М., Солопов ИМ., Исмаилов АМ. Функциональная подготовка футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГАФК. – 2000. – 152 с. 126.

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

Приложения

Нормативы по физической и технической подготовке игры в футбол

Упражнения	9-11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
Бег 30м (сек)	5,4	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	6.4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2
Бег 5х30м с ведением мяч				30,0	28,0	27.0
Удар по мячу на дальность – суммаударов 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				10,0	9,5	9,0
Жонглирование мячом (кол	8	10	12	20	25	
Удары по мячу ногой с рук на дальность и				30	34	38
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке				45	50	55
Бросок мяча на дальность (м)				20	24	26

Нормативы для оценки физической подготовленности

Физические качества	Показатель значимости для бокса (в баллах4)	Контрольные упражнения	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень	Примечания
			Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	Мальчики Девочки	
Сила	3	Сгибание и разгибание рук в упоре лѐжа, количество раз	ниже 13 ниже 8	13 8	выше 13 выше 8	Качество результатов освоения программы определяется не только достижением количественных показателей того или иного уровня, но и ростом индивидуальных показателей физической подготовленности учащихся относительно их предшествующих результатов
Координация	3	Челночный бег 3 х 10 м, с	11,2 и выше 11,7 и выше	10,8-10,3 11,3-10,6	9,9 и ниже 10,2 и ниже	
Силовая выносливость	3	Вис на перекладине, с	ниже 9 ниже 6	9 6	выше 9 выше 6	
Гибкость	2	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже 2 и ниже	3-5 6-9	+9 и выше +12,5 и выше	
Скорость	3	Бег 30 м, с	7,5 и выше 7,6 и выше	7,3-6,2 7,5-6,4	5,6 и ниже 5,8 и ниже	

Образец

Рабочий протокол промежуточной (итоговой) аттестации № 1
по предметной области «общая физическая подготовка»

Группа № _____год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Название объединение (вид спорта) _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г
(интегральная оценка результатов)

№ п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Бег 30 м.(сек)			Отжимание, в упоре лежа (кол-во раз)			Прыжок в длину с места (см)		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б
1											
2											

(Р-результат, У – уровень, Б- балл, указывается в программе)
Педагог дополнительного образования _____/_____/

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации № 2
по предметной области «специальная физическая подготовка»

группа № _____год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Название объединения (вид спорта) _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Челночный бег 3х10			Бросок мяча 1 кг из-за головы двумя руками сидя			Выпрыгивание вверх со взмахом рук		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б
1											
2											

(Р-результат, У – уровень, Б- балл, указывается в программе)
Педагог дополнительного образования _____/_____/

Протокол промежуточной (итоговой) аттестации № 2
по предметной области «вид спорта» (технико-тактической подготовке)

группа № _____год обучения _____ кол-во человек в группе _____
Название объединения (вид спорта) _____
Дата проведения тестирования «_____» _____ 20____г

№п/п	Фамилия, имя	Полных лет	Жонглирование правой, левой ногой Б/в			Ведение мяча 5 м, с обводкой 3-х стоек змейкой и ударом по воротам с 7 м.			По 5 ударов каждой ногой по воротам на точность с 7 м.		
			р	у	б	р	у	б	р	у	б
1											
2											

(Р-результат, У – уровень, Б- балл, указывается в программе)
Педагог дополнительного образования _____/_____/

Образец

ИТОГОВЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ
Промежуточной (Итоговой) аттестации обучающихся
за_____ учебный год

Название объединения (вид спорта) _____
Дата проведения «_____» _____ 20____г.
Год обучения (по программе) _____
Форма проведения _____
Форма оценки результатов (интегральная): уровень (высокий, средний, низкий)

№ группы_____

п/п	Фамилия, имя, отчество Обучающегося (полностью)	Форма проведения	Оценка результатов/ общий уровень
1.	*Иванов Иван*	тестирование	30 / высокий
	Иванович		
2.			

Всего аттестовано _____ обучающихся
Из них по результатам аттестации показали:
высокий уровень _____ чел. _____% от общего количества обучающихся в группе
средний уровень _____чел. _____% от общего количества обучающихся в группе
низкий уровень _____чел. _____% от общего количества обучающихся в группе

Подпись педагога (тренера-преподавателя)
_____

При повторной аттестации (ликвидации академической задолженности)

Подпись председателя аттестационной комиссии_____
Подписи членов аттестационной комиссии_____