

Управление образования и молодежной политики администрации
Большемурашкинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол № 8 от 29.06.2020 г.

тврждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДЮ
Кожин Н.Л.
Приказ № 123/д от 30.06.2020г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Срок реализации – 10 лет
Возраст детей с 7 до 16 лет

Автор-составитель:
Башаркин Андрей Александрович
педагог дополнительного образования

р.п. Большое Мурашкино
2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание учебного плана.....	11
4. Календарный учебный график.....	32
5. Формы аттестации.....	33
6. Оценочные материалы.....	34
7. Методические материалы.....	36
8. Условия реализации программы.....	42
9. Список литературы.....	43

Пояснительная записка

Направленность образовательной программы по мини-футболу – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа так же актуальна в связи с возросшей популярностью вида спорта мини-футбол в нашей стране.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по мини-футболу заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Новизну программы определяет комплексность решения образовательных и воспитательных задач при ее реализации.

Отличительная особенность образовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Целью образовательной программы является создание условий для развития двигательных способностей, приобщения к систематическим занятиям учащихся посредством физических упражнений.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

Образовательные:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта и мини-футбола;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- формирование знаний об истории и развитии мини-футбола и физической культуры;
- формирование знаний о способах и особенностях движений, передвижений; о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности.

Развивающие:

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;
- развитие дыхательной, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата;
- развитие скоростных, скоростно-силовых, силовых, координационных способностей, выносливости и гибкости;
- укрепление здоровья учащихся посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры и мини-футболу;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- воспитание смелости, активности, преодоления страхов и чувства неловкости.

Возраст детей: образовательная программа предназначена для учащихся 7-16 лет. **Условия набора детей:** заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы: данная образовательная программа рассчитана на 10 лет обучения.

Формы и режим занятий: занятия с группами 1-ого года обучения проводятся 2 раза в неделю по два часа. Всего – 144 часа. С группами остальных годов обучения проводятся 3 раза в неделю по два часа во второй половине дня. Всего - 216 часов. Наполняемость учебной группы – 10-15 человек.

Ожидаемые результаты освоения программы:

В результате освоения содержания программного материала учащиеся **будут знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и мини-футбола;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм.

Будут уметь:

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

А также ожидается:

- оздоровление и физическое развитие детей;
- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и мини-футболом.

Оценка и способы определения результативности программы:

Тестирование, анкетирование, мониторинг физической подготовленности.

В начале обучения заводится журнал учета результатов объединения, в который вносятся результаты тестирования. Тестирование проводится в декабре и мае. Данные заносятся в журнал. В конце каждого года обучения проводятся контрольное тестирование.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- участие в школьных, районных и областных соревнованиях;
- открытые занятия;
- спортивные праздники.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол»
Срок реализации программы: 10 лет. Возраст учащихся: от 7 до 16 лет

Наименование раздела (модуля, курса)	1-й год обучения							2-й год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1. Инструктаж по технике безопасности	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
2. История и пути развития современного мини-футбола	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Закаливание	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{2}/2$	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$
4 Места занятий, оборудование, инвентарь	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{4}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
5. Правила игры, соревнований	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{3}{4}/3$	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$
6. Общая физическая подготовка	4	16	1	4	16	1	8/32	4	24	1	5	30	1	9/54
7.Специальная физическая подготовка	2	8	1	3	12	1	5/20	2	12	1	3	18	1	5/30
8. Техника игры без мяча	5	20	1	4	16	1	9/36	2	12	1	$2\frac{2}{3}$	16	1	$4\frac{2}{3}/28$
9.Техника игры с мячом	3	12	1	4	16	1	7/28	5	30	1	5	30	1	10/60
10.Тактика атаки	$\frac{1}{2}$	2	-	1	3	-	$1\frac{1}{2}/6$	1	6	1	1	6	1	2/12
11. Тактика обороны	$\frac{1}{2}$	2	-	1	3	-	$1\frac{1}{2}/6$	1	6	1	1	6	1	2/12
Всего по программе	Всего недель/ часов за 1-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/144	Всего недель/ часов за 2-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216

Наименование раздела (модуля, курса)	3-й год обучения							4-й год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1. Инструктаж по технике безопасности	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
2. История и пути развития современного мини-футбола	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$
4 Места занятий, оборудование, инвентарь	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
5. Правила игры, соревнований	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$
6. Общая физическая подготовка	4	24	1	5	30	1	9/54	4	24	1	5	30	1	9/54
7.Специальная физическая подготовка	2	12	1	3	18	1	5/30	2	12	1	3	18	1	5/30
8. Техника игры без мяча	2	12	1	$2\frac{2}{3}$	16	1	$4\frac{2}{3}/28$	2	12	1	$2\frac{2}{3}$	16	1	$4\frac{2}{3}/28$
9.Техника игры с мячом	5	30	1	5	30	1	10/60	5	30	1	5	30	1	10/60
10.Тактика атаки	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
11. Тактика обороны	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
Всего по программе	Всего недель/ часов за 3-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 4-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216

Наименование раздела (модуля, курса)	5-й год обучения							6-й год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1. Инструктаж по технике безопасности	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
2. История и пути развития современного мини-футбола	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$
4. Места занятий, оборудование, инвентарь	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
5. Правила игры, соревнований	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$
6. Общая физическая подготовка	4	24	1	5	30	1	9/54	4	24	1	5	30	1	9/54
7. Специальная физическая подготовка	2	12	1	3	18	1	5/30	2	12	1	3	18	1	5/30
8. Техника игры без мяча	2	12	1	$2\frac{2}{3}$	16	1	$4\frac{2}{3}/28$	2	12	1	$2\frac{2}{3}$	16	1	$4\frac{2}{3}/28$
9. Техника игры с мячом	4	24	1	5	30	1	9/54	4	24	1	5	30	1	9/54
10. Тактика атаки	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
11. Тактика обороны	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
12. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	1	6	-	1/6	-	-	-	1	6	-	1/6
Всего по программе	Всего недель/ часов за 5-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 6-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216

Наименование раздела (модуля, курса)	7-й год обучения							8-й год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1. Инструктаж по технике безопасности	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
2. История и пути развития современного мини-футбола	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$
4. Места занятий, оборудование, инвентарь	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
5. Правила игры, соревнований	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$
6. Общая физическая подготовка	4	24	1	4	24	1	8/48	4	24	1	4	24	1	8/48
7. Специальная физическая подготовка	2	12	1	3	18	1	5/30	2	12	1	3	18	1	5/30
8. Техника игры без мяча	2	12	1	$2\frac{2}{3}$	16	1	$4\frac{2}{3}/28$	2	12	1	$2\frac{2}{3}$	16	1	$4\frac{2}{3}/28$
9. Техника игры с мячом	4	24	1	5	30	1	9/54	4	24	1	5	30	1	9/54
10. Тактика атаки	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
11. Тактика обороны	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
12. Инструкторская и судейская практика	1	6	-	1	6	-	2/12	1	6	-	1	6	-	2/12
Всего по программе	Всего недель/ часов за 7-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 8-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216

Наименование раздела (модуля, курса)	9-й год обучения							10-й год обучения						
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов
	Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.		Всего недель	Всего часов	Атт.	Всего недель	Всего часов	Атт.	
1. Инструктаж по технике безопасности	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
2. История и пути развития современного мини-футбола	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
3. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$	-	1	-	-	1	-	$\frac{1}{3}/2$
4. Места занятий, оборудование, инвентарь	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$	-	0,5	-	-	0,5	-	$\frac{1}{6}/1$
5. Правила игры, соревнований	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$	-	1,5	-	-	1,5	-	$\frac{1}{2}/3$
6. Общая физическая подготовка	4	24	1	5	30	1	9/54	4	24	1	5	30	1	9/54
7. Специальная физическая подготовка	2	12	1	3	18	1	5/30	2	12	1	3	18	1	5/30
8. Техника игры без мяча	2	12	1	$1\frac{2}{3}$	10	1	$3\frac{2}{3}/22$	2	12	1	$1\frac{2}{3}$	10	1	$3\frac{2}{3}/22$
9. Техника игры с мячом	4	24	1	5	30	1	9/54	4	24	1	5	30	1	9/54
10. Тактика атаки	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
11. Тактика обороны	1	6	1	1	6	1	2/12	1	6	1	1	6	1	2/12
12. Инструкторская и судейская практика	1	6	-	1	6	-	2/12	1	6	-	1	6	-	2/12
Всего по программе	Всего недель/ часов за 9-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 10-й год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216

Содержание учебного плана

Тематический план объединения «Мини-футбол»

(для девочек 7 лет-1-й год обучения).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1.2	История и пути развития современного мини-футбола	1	1	-
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Закаливание	2	2	-
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
1.5	Правила игры, соревнований	3	3	-
2.	Физическая подготовка	52	-	52
2.1	Общая физическая подготовка	32	-	32
2.2	Специальная физическая подготовка	20	-	20
3.	Техническая и тактическая подготовка	76	-	76
3.1	Техника игры без мяча	36	-	36
3.2	Техника игры с мячом	28	-	28
3.3	Тактика атаки	6	-	6
3.4	Тактика обороны	6	-	6
4.	Аттестация	8	-	8
	Итого:	144	8	136

Тематический план объединения «Мини-футбол»

(для девочек 8 лет-2-й год обучения).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	Теор.	практ.
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1.2	История и пути развития современного мини-футбола	1	1	-
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Закаливание	2	2	-
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
1.5	Правила игры, соревнований	3	3	-
2.	Физическая подготовка	84	-	84
2.1	Общая физическая подготовка	54	-	54
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	112	-	112
3.1	Техника игры без мяча	28	-	28
3.2	Техника игры с мячом	60	-	60
3.3	Тактика атаки	12	-	12
3.4	Тактика обороны	12	-	12
4.	Аттестация	12	-	12
	Итого:	216	8	208

Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности.

1. Общие требования безопасности
2. Требования безопасности перед началом занятий
3. Требования безопасности во время занятий
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
5. Требования безопасности по окончании занятий.

История и пути развития современного мини-футбола.

История возникновения и развития физической культуры, отечественного мини-футбола. Физическая культура и олимпийское движение в России.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Закаливание. Правила поведения на стадионе, в спортивном зале.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

Правила игры, соревнований. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Различный уровень соревнований.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения без предметов;
- упражнения с набивным мячом;
- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из и.п.: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением скорости. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег с ноги на ногу, бег спиной вперёд и т.д.). Подвижные игры. *Специальные упражнения для развития ловкости.* Подвижные игры. Упражнения на прыгучесть. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Имитация ударов

ногами по воображаемому мячу в прыжке. Упражнения в парах. Подвижные игры, эстафеты.

Техническая и тактическая подготовка

Техника игры без мяча.

Бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, различные остановки и развороты.

Техника игры с мячом.

Перекаты мяча в движении. Перекаты мяча на месте. Передачи мяча (короткие, средние). Контроль мяча в беге на месте. Удары по мячу ногой (по неподвижному мячу). Удары по мячу головой. Остановка мяча (подошвой). Ведение мяча (с обводкой конусов, с последующим ударом в цель). Обманные движения. Отбор мяча. Ввод мяча из аута. Игра вратаря. Жонглирование (одной ногой-стопой).

Тактика атаки.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение реагировать на действие партнёров и соперника. Умение «открывания» для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное, 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.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводя мяч из аута.

Тактика обороны.

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

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру (после ловли и уходе за лицевую линию) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Аттестация. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Тематический план объединения «Мини-футбол»

(для девочек 9-10 лет-3-4-й год обучения).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1.2	История и пути развития современного мини-футбола	1	1	-
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
1.5	Правила игры, соревнований	3	3	-
2.	Физическая подготовка	84	-	84
2.1	Общая физическая подготовка	54	-	54
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	112	-	112
3.1	Техника игры без мяча	28	-	28
3.2	Техника игры с мячом	60	-	60
3.3	Тактика атаки	12	-	12
3.4	Тактика обороны	12	-	12
4.	Аттестация	12	-	12
	Итого:	216	8	208

Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности.

1. Общие требования безопасности
2. Требования безопасности перед началом занятий
3. Требования безопасности во время занятий
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
5. Требования безопасности по окончании занятий.

История и пути развития современного мини-футбола.

1. История зарождения мини - футбола в мире: а) в Южной Америке б) в Европе
2. История развития отечественного мини - футбола.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Основные правила личной гигиены. Основные причины травматизма. Признаки заболевания.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу.

Правила игры, соревнований. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Отличия мини-футбола в зале и на стадионе.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения без предметов;
- упражнения с набивным мячом;
- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из и.п.: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением скорости. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег с ноги на ногу, бег спиной вперёд и т.д.). Подвижные игры. *Специальные упражнения для развития ловкости.* Подвижные игры. Упражнения на

прыгучесть. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Упражнения в парах. Подвижные игры, эстафеты.

Техническая и тактическая подготовка

Техника игры без мяча.

Бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, различные остановки и развороты.

Техника игры с мячом.

Перекаты мяча в движении. Перекаты мяча на месте. Контроль мяча в беге на месте. Передачи (короткие, средние и длинные). Удары по мячу ногой по неподвижному мячу (после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега). Удары по мячу головой. Остановка мяча (подошвой, внутренней стороной стопы). Ведение мяча (с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений, с применением обманных движений). Отбор мяча. Ввод мяча из аута. Игра вратаря. Жонглирование (с чередованием «стопа-бедро» одной ногой).

Тактика атаки.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение реагировать на действие партнёров и соперника. Умение «открывания» для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное, 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.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводя мяч из аута.

Тактика обороны.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для

перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру (после ловли и уходе за лицевую линию) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Аттестация. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Тематический план объединения «Мини-футбол»

(для девочек 11-12 лет-5-6-й год обучения).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теори я	практ.
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1.2	История и пути развития современного мини-футбола	1	1	-
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	2	2	-
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
1.5	Правила игры, соревнований	3	3	-
2.	Физическая подготовка	84	-	84
2.1	Общая физическая подготовка	54	-	54
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	106	-	106
3.1	Техника игры без мяча	28	-	28
3.2	Техника игры с мячом	54	-	54
3.3	Тактика атаки	12	-	12
3.4	Тактика обороны	12	-	12
3.6	Судейская практика	6	-	6
4.	Аттестация	12	-	12
	Итого:	216	8	208

Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности.

1. Общие требования безопасности
2. Требования безопасности перед началом занятий
3. Требования безопасности во время занятий
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
5. Требования безопасности по окончании занятий.

История и пути развития современного мини-футбола.

Краткая характеристика мини-футбола как средства физического воспитания. Выступления сборной России на международном уровне.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Гигиена одежды и обуви. Режим питания и питьевой режим. Вред курения. Правила закаливания. Ушибы, растяжения, кровотечения. Первая доврачебная помощь.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Ворота переносные (хоккейные). Конусы для обводки. Манишки. Мячи мини-футбольные. Скакалки.

Правила игры, соревнований. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения без предметов;
- упражнения с набивным мячом;
- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из и.п.: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением скорости. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег с ноги на ногу, бег спиной вперёд и т.д.). Подвижные игры. *Специальные упражнения для развития ловкости.* Подвижные игры. Упражнения на прыгучесть. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Имитация ударов

ногами по воображаемому мячу в прыжке. Упражнения в парах. Подвижные игры, эстафеты.

Техническая и тактическая подготовка

Техника игры без мяча.

Бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, различные остановки и развороты.

Техника игры с мячом.

Перекаты мяча в движении. Перекаты мяча на месте. Передачи (короткие, средние и длинные). Передачи головой. Удары по движущемуся мячу (прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар). Удары по мячу головой. Остановка мяча (подошвой, внутренней стороной стопы). Ведение мяча (с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений). Обманные движения. Отбор мяча. Ввод мяча из аута. Игра вратаря. Жонглирование (двумя ногами-бёдрами).

Тактика атаки.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение реагировать на действие партнёров и соперника. Умение «открывания» для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное, 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.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводя мяч из аута.

Тактика обороны.

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

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру (после ловли и уходе за лицевую линию) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Аттестация. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Тематический план объединения «Мини-футбол»

(для девочек 13-14 лет-7-8-й год обучения).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1.2	История и пути развития современного мини-футбола	1	1	-
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	2	-
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
1.5	Правила игры, соревнований	3	3	-
2.	Физическая подготовка	78	-	78
2.1	Общая физическая подготовка	48	-	48
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	106	-	106
3.1	Техника игры без мяча	28	-	28
3.2	Техника игры с мячом	54	-	54
3.3	Тактика атаки	12	-	12
3.4	Тактика обороны	12	-	12
3.5	Судейская практика	12	-	12
4.	Аттестация	12	-	12
	Итого:	216	8	208

Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности.

1. Общие требования безопасности
2. Требования безопасности перед началом занятий
3. Требования безопасности во время занятий
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
5. Требования безопасности по окончании занятий.

История и пути развития современного мини-футбола. Рост спортивных достижений российских спортсменов. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Лучшие российские команды.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися мини-футболом. Значение и содержание самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Ворота переносные (хоккейные). Конусы для обводки. Манишки. Мячи мини-футбольные. Скакалки.

Правила игры, соревнований. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения без предметов;
- упражнения с набивным мячом;
- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из и.п.: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением скорости. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег с ноги на ногу, бег спиной вперёд и т.д.). Подвижные игры. *Специальные*

упражнения для развития ловкости. Подвижные игры. Упражнения на прыгучесть. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Имитация ударов ногами по воображаемому мячу в прыжке. Упражнения в парах. Подвижные игры, эстафеты.

Техническая и тактическая подготовка

Техника игры без мяча.

Бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, различные остановки и развороты.

Техника игры с мячом.

Перекаты мяча в движении. Перекаты мяча на месте. Передачи (короткие, средние и длинные). Передачи головой.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад).

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. Ввод мяча из аута. Жонглирование.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Тактика атаки.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение реагировать на действие партнёров и соперника. Умение «открывания» для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное, 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.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводя мяч из аута.

Тактика обороны.

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

Групповые действия. Противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру (после ловли и уходе за лицевую линию) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного вблизи своих ворот.

Аттестация. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Тематический план объединения «Мини-футбол»

(для девочек 15-16 лет- 9-10-й год обучения).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		всего	теор.	практ.
1.	Теоретическая подготовка	8	8	-
1.1	Инструктаж по технике безопасности	1	1	-
1.2	История и пути развития современного мини-футбола	1	1	-
1.3	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи	2	2	-
1.4	Места занятий, оборудование, инвентарь	1	1	-
1.5	Правила игры, соревнований	3	3	-
2.	Физическая подготовка	84	-	84
2.1	Общая физическая подготовка	54	-	54
2.2	Специальная физическая подготовка	30	-	30
3.	Техническая и тактическая подготовка	100	-	100
3.1	Техника игры без мяча	22	-	22
3.2	Техника игры с мячом	54	-	54
3.3	Тактика атаки	12	-	12
3.4	Тактика обороны	12	-	12
3.5	Судейская практика	12	-	12
4.	Аттестация	12	-	12
	Итого:	216	8	208

Содержание разделов и тем

Теоретическая подготовка

Инструктаж по технике безопасности.

1. Общие требования безопасности
2. Требования безопасности перед началом занятий
3. Требования безопасности во время занятий
4. Требования безопасности в аварийных ситуациях
5. Требования безопасности по окончании занятий.

История и пути развития современного мини-футбола.

Международные соревнования (чемпионаты Европы и Мира). Лучшие российские команды.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье школьников. Влияние на развитие организма и рост, сердечно - сосудистую систему, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ.

Места занятий, оборудование, инвентарь. Ворота переносные (хоккейные). Конусы для обводки. Манишки. Мячи мини-футбольные. Гимнастические маты. Скакалки. Гимнастические стенки.

Правила игры, соревнований. Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Взаимодействие судей. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием после поражения. Положение о соревнованиях.

Физическая подготовка

Общая физическая подготовка.

- Общеразвивающие упражнения без предметов;
- упражнения с набивным мячом;
- акробатические упражнения;
- упражнения в висах и упорах;
- легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты;

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из и.п.: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, седа. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения на 15, 30 м. Бег «змейкой». Бег с быстрым изменением скорости. Специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени, бег с ноги на ногу, бег спиной вперёд и т.д.). Подвижные игры. *Специальные*

упражнения для развития ловкости. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Упражнения на прыгучесть. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Упражнения в парах. Подвижные игры, эстафеты.

Техническая и тактическая подготовка

Техника игры без мяча.

Бег и различные формы смены направления бега игрока, техника прыжков, различные остановки и развороты.

Техника игры с мячом.

Перекаты мяча в движении. Перекаты мяча на месте. Передачи (короткие, средние и длинные). Передачи головой.

Удары по мячу ногой. Удары по катящемуся и летящему мячу различными способами с поворотом до 180 градусов и в прыжке. Резаные удары внешней и внутренней частью подъёма. Удары на точность, силу и дальность.

Удары по мячу головой. Удары серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом налево и направо. Удары на точность, силу и дальность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом на 180 градусов, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Совершенствование всех способов ведения, увеличивая скорость движения, выполняя обводку и рывки.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении наклонить туловище влево, сделать широкий шаг левой ногой и показать, что хочешь с мячом уйти влево, - неожиданно рывком уйти вправо, захватить мяч внешней стороной стопы правой ноги; показать желание овладеть мячом, катящимся навстречу или сбоку, - неожиданно пропустить мяч между ног, повернуться и уйти рывком в сторону движения мяча.

Отбор мяча. Отбор мяча, толкая соперника плечом.

Техника игры вратаря. Отбивание мяча кулаком в прыжке на выходе из ворот. Действие вратаря против вышедшего на ворота с мячом соперника - выход из ворот на сближение с соперником, бросок в ноги. Повторный бросок на мяч. Совершенствование броска мяча рукой и выбивания мяча ногой на точность и дальность.

Тактика атаки.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на площадке. Умение реагировать на действие партнёров и соперника. Умение «открывания» для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное, 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.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку». Игра в одно касание. Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вводя мяч из аута.

Тактика обороны.

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

Групповые действия. Противодействие комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать при создании искусственного положения «вне игры».

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», ввести мяч в игру (после ловли и уходе за лицевую линию) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного вблизи своих ворот. Уметь руководить игрой партнёров по обороне.

Аттестация. Сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке и специальной физической подготовке.

Формы аттестации

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация. Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов в соответствии с оценочными материалами. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол».

Задачи аттестации:

- определение уровня теоретической подготовки учащихся;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в мини-футболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- участие в спортивных праздниках.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

Оценочные материалы

Контрольные испытания	Возраст											
	7 лет			8 лет			9 лет			10 лет		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	6,4- 7,5	7,6	5,6	6,2-7,2	7,3	5,3	6,0-6,9	7,0	5,2	5,6-6,5	6,6
Бег 300 м, мин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1.07	1.10	1.15
6-минутный бег, м	900	600- 800	500	950	650- 850	550	1000	700- 900	600	1050	750- 950	650
Прыжок в длину с места, см	150	110- 130	90	155	125- 140	100	160	135- 150	110	170	140- 155	120
Жонглирование мяча ногами (поочерёдно), раз	6	4	2	6	4	2	8	6	4	8	6	4
Жонглирование мяча головой, раз	2	1	0	2	1	0	3	2	1	5	4	3
Бег 30 м с ведением мяча, с	7,1	7,3	7,5	6,9	7,1	7,3	6,7	6,9	7,1	6,5	6,7	6,9
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	2	1	0	2	1	0	3	2	1	3	2	1
Челночный бег 3x10 м, с	10,2	10,6- 11,3	11,7	9,7	10,1- 10,7	11,2	9,3	9,7- 10,3	10,8	9,1	9,5- 10,0	10,4

Контрольные испытания	Возраст								
	11 лет			12 лет			13 лет		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	5,7-6,3	6,4	5,0	5,5-6,2	6,3	5,0	5,4-6,0	6,2
Бег 300 м, с	1.05	1.10	1.15	1.02	1.06	1.12	1.00	1.05	1.10
6-минутный бег, м	1100	850-1000	700	1150	900-1050	750	1200	950-1100	800
Прыжок в длину с места, см	185	150-175	130	190	155-175	135	200	160-180	140
Жонглирование мяча ногами (поочерёдно), раз	12	10	8	16	14	12	20	18	16
Жонглирование мяча головой, раз	8	6	4	10	8	6	12	10	8
Бег 30 м с ведением мяча, с	6,3	6,5	6,7	6,1	6,3	6,5	5,9	6,1	6,3
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	3	2	1	4	3	2	4	3	2
Челночный бег 3x10 м, с	8,9	9,3-9,7	10,1	8,8	9,1-9,6	10,0	8,7	9,0-9,5	10,0

Контрольные испытания	Возраст								
	14 лет			15 лет			16 лет		
	В	С	Н	В	С	Н	В	С	Н
Бег 30 м с высокого старта, с	4,9	5,4-5,9	6,1	4,9	5,3-5,8	6,0	4,8	5,3-5,9	6,1
Бег 300 м, с	0.58	1.02	1.10	0.58	1.02	1.08	0.58	1.02	1.08
6-минутный бег, м	1250	1000-1150	850	1300	1050-1200	900	1300	1050-1200	900
Прыжок в длину с места, см	200	160-180	145	205	165-185	155	210	170-190	160
Жонглирование мяча ногами (поочерёдно), раз	24	22	20	28	26	24	32	30	28
Жонглирование мяча головой, раз	14	12	10	16	14	12	18	16	14
Бег 30 м с ведением мяча, с	5,7	5,9	6,1	5,5	5,7	5,9	5,3	5,5	5,7
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	4	3	2	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3x10 м, с	8,6	9,0-9,4	9,9	8,5	8,8-9,3	9,7	8,4	8,7-9,3	9,6

Методические материалы

В процессе многолетней подготовки занимающихся в объединении мини-футбола, как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, и в тоже время они органически связаны между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки – физической, технической, тактической. Работа над каждым видом подготовки осуществляется одновременно и систематически. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим.

Главным средством обучения и тренировки, обучающихся в объединении мини-футбола являются физические упражнения, условно разделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике, и собственно сама игра в мини-футбол. Вспомогательные упражнения делятся на две группы – общеподготовительные и специально подготовительные. Общеподготовительные, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Специальноподготовительные упражнения предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения – это отдельные элементы сложнокоординационных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение технического приема без мяча – это подводящее упражнение, смысл которого – овладение структурой данного приема.

Занятия в объединении мини-футбола предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности обучающихся. В освоении детьми систематических занятий и овладении двигательными навыками значительное место отводится словесным методам (беседа, объяснение, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема тренером или хорошо подготовленным занимающимся, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов). Развитие физических качеств занимающихся в объединении мини-футбола, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из

разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития важнейших физических качеств используются методы типичные для спортивных игр:

- **равномерный**, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости;
- **переменный**, отличающийся от предыдущего лишь характером выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в мини-футбол;
- **повторный метод** – разновидность прерывистой работы, имеющий место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости;
- **интервальный**, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы, отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее эффективно используется при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу;
- **метод максимальной интенсивности** – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. Например, у юных вратарей – это прыжковая выносливость;
- **сопряженный метод** особенно важен в работе с занимающимися в объединении мини-футбола, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий. Таким образом, у занимающихся можно развивать силу, выносливость, ловкость. Благодаря применению в тренировке сопряженного метода навыки футболистов становятся более пригодными для использования в соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов;
- **круговой метод** – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В

работе с детьми и подростками в объединении мини-футбола применяется как традиционная форма круговой тренировки, так и такая форма, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе.

При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их **многократное повторение**. Однако, определяя меру повторений надо иметь в виду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Такие интервалы используются для повторного показа изучаемого приема, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок у занимающихся.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам используется расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

Суть игрового метода, который занимает видное место в работе с детьми, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов.

В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения футболистов будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим:

- создание представлений об изучаемом двигательном действии;
- первичное освоение в облегченных, то есть неигровых условиях;
- овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся

условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации;

- закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре;

- совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований.

Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая имеет особое значение в работе с занимающимися в объединении мини-футбола. С помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности занимающихся, ее нравственных позиций и мировоззрения.

В работе с обучающимися используются такие традиционные методы, как **убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки.** При использовании последнего на занятиях создаются ситуации, аналогичные тем, при которых происходят соревнования по мини-футболу. С помощью этого метода добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Разумеется, в работе с футболистами могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях.

На всех этапах многолетнего процесса подготовки обучающихся в объединении мини-футбола их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов **сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации.** Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебно-тренировочного процесса дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение юных футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный прогресс в занятиях мини-футболом.

Основными формами подготовки детей и подростков в объединении мини-футбола являются **комплексные и специализированные занятия.** Комплексное занятие включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетание. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике.

Специализированное (тематическое) занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным. Такое занятие в условиях объединения по мини-футболу проводится тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия

сообщаются сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированное занятие может носить и чисто теоретический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов.

Занятие имеет определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: **вводной, основной и заключительной**. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного занятия меняется следующим образом:

- **фаза повышения** (по мере «вработывания» работоспособность повышается, происходит согласование различных систем организма – центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной– на более высоком уровне функционирования);

- **фаза устойчивости** (повышенная работоспособность сохраняется на некоторое время);

- **фаза снижения** (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления).

Первая фаза работоспособности соответствует вводной части занятия, вторая – основной и третья – заключительной.

Вводная часть в основном решает задачу подготовки занимающегося к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач занятия с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Вводная часть начинается с построения и постановки тренером задач на текущее занятие.

В основной части в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляется в середине или ближе к концу основной части занятия. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно, так и сложную, состоящую из нескольких частей. В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного.

Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в

относительно спокойное состояние. Средствами этого служат упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Условия реализации программы

Для реализации программы школа имеет спортивную базу: школьный стадион (весенне - летний период) 25х45м с воротами для мини-футбола; спортивный зал (осенне-зимний период) 10х20м с воротами для хоккея. Для проведения занятий имеется следующее оборудование и инвентарь:

1. Мячи мини-футбольные – 15 штук
2. Гимнастические стенки – 4 пролёта
3. Гимнастические скамейки – 4 штуки
4. Гимнастические маты – 10 штук
5. Скакалки – 15 штук
6. Мячи набивные – 10 штук
7. Конусы – 20 штук
8. Манишки – 5 штук

Список литературы

Литература для педагога:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М.: Советский спорт, 2006.-224 с.: и.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол.-М.: Советский спорт,1989.- 47с.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах. - Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.- 496 с.
4. Варюшин В.В., Лопачев Р.Ю. Первые шаги в футболе. Методическое пособие.-2015.- 120 с.
5. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А., Котенко Н.В. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет.- Н.Новгород: ООО «Спринт», 2015 – 256с.
6. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). - Н.Новгород: ООО «РА Квартал», 2015 – 144 с.
7. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие для тренеров.- М.: ФОН,1997 – 92 с.
8. Юный футболист: Учебное пособие для тренеров / Под ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 254 с.
9. Массовый футбол (дети не старше 12 лет). Организационно-методическое пособие для преподавателей урока физической культуры в общеобразовательных учреждениях и тренеров-преподавателей детско-юношеских спортивных школ. М., - 2015 – 107 с.

Литература для обучающихся:

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.
5. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 1989. – 144 с.