Соловьев Владислав Олегович

Подписано цифровой подписью: Соловьев Владислав Олегович
Дата: 2023.04.18 11:03:45 +03'00'

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный спортивный центр Суздальского района»

Согласована на заседании педагогического совета от «06» сентября 2022 Протокол № 10	Утверждаю Директор ДООСЦ Суздальского района Соловьев В.О. «___» Соловьев В.О. МБУ ДО «ДООСЦ Суздальского района»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

"Мини-футбол"

(углубленный уровень)

Возраст обучающихся **10-17** лет

Срок реализации 7 лет

Суздаль 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена и оформлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской федерации» и Федеральный закон «Об образовании Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030г.»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г.»
- Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2021г;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приложением к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобразования и науки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- Уставом образовательной организации, а также иными документами, регулирующими деятельность по дополнительному образованию детей и взрослых.

Характеристика вида деятельности: Мини-футбол популярный командный вид спорта, целью в котором является забить мяч в ворота соперника большее число раз, чем это сделает команда соперника в установленное время. Мяч в ворота можно забивать ногами или любыми другими частями тела кроме рук. Точной даты возникновения футбола не известно, но можно с

уверенностью сказать, что история футбола насчитывает не одно столетие и затронула немало стран. Игры с мячом были популярны на всех континентах, об этом говорят повсеместные находки археологов.

Актуальность программы.

Мини-футбол — вид спорта, который способствуют всестороннему физическому развитию. Во время учебно-тренировочных занятий постоянно меняется комплекс упражнений, чередуются нагрузки, в разном порядке и с разными интервалами следуют упражнения, отличающиеся по характеру, напряжённости и длительности.

Борьба за мяч связана с ходьбой, бегом и резкими остановками, быстрым стартом и ускорениями, прыжками, ударами по мячу и даже акробатическими приёмами. Ещё игроку необходимо уметь удерживать равновесие, ориентироваться в пространстве, чувствовать темп, быть гибким. Сформировать эти навыки возможно только в том случае, когда во время занятий применяются элементы из других видов спорта.

Мини-футбол — командная игра, каждому члену команды надо уметь выстраивать отношения с другими игроками. Умение или неумение идти на контакт и договариваться имеет серьёзное влияние на результат деятельности, а психологический климат в команде нередко играет определяющую роль в итоге игры. Поэтому мини-футбол — это еще и возможность выработать коммуникативные навыки. Ведь игра не состоится без сотрудничества и сплочённости, желания находить общий язык и решать конфликтные ситуации.

Постоянно изменяющиеся сочетания движений, действий и отдыха, резкая перемена обстановки связаны с тем, что необходимо следить за движущимся мячом, в доли секунды оценивать ситуацию и тут же реагировать на неё точным движением. Причём как лично, так и в совместных действиях. Значит, важна быстрота ответной реакции, способствующая стремительному выполнению движений.

Психологи рекомендуют занятия командными видами спорта для развития лидерских качеств. Мини-футбол располагает к этому, потому что здесь ребёнок может проявлять инициативу и принимать решения, которые могут повлиять на исход игры. Взаимодействие с другими детьми научит его ответственности не только за себя, но и за работу коллектива, а также позволит проявить себя и стать капитаном команды.

Мини-футбол — тот вид спорта, где формируются важные черты характера, развиваются многие навыки: умение общаться, способность выдерживать физическую нагрузку. Игра развивает координацию и ловкость, формирует определённый образ мышления, умение быстро реагировать и принимать решения. Даже если в дальнейшем обучающийся не выберет спортивную карьеру, приобретённые качества будут полезны для достижения высоких результатов не только в спорте, но и в жизни.

Цель программы: - выявление, развитие и поддержка спортивно одаренных, талантливых обучающихся, их профессиональная ориентация, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития средствами мини-футбола.

Задачи:

обучающие:

- формирование знаний в области физической культуры и спорта, мини-футбола в частности;
- расширение кругозора обучающихся, глубокое изучение истории развития мини-футбола в мире, в России и регионе;
- формирование знаний по основам физиологии мышечной деятельности, анатомии, личной гигиене, режиме дня юного спортсмена;
-изучить влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- обучить техническим элементам и правилам игры в мини-футбол;
- обучить игровым тактическим действиям;
-обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- изучение систем организации и проведения официальных соревнований по мини-футболу в стране, в мире;
- обучить методике судейства игр по упрощенным правилам, оформлению соответствующей документации;
- обучить основам организации и проведения досуговой деятельности с использованием средств мини-футбола;

развивающие:

- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить физические качества;
- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям спортом и, в частности, мини-футболом;
- развивать специальные физические качества необходимые для игры в футбол;
- способствовать укреплению здоровье средствами мини-футбола;
- расширить функциональные возможности организма;
- привить навыки здорового образа жизни;
- развивать личностные качества игроков, единство командного духа;
- формировать культуру болельщика, фаната мини-футбола;

*воспитательны*е:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированности;
- воспитывать патриотические чувства, любовь к отчизне, гордость за доблестные спортивные достижения российских спортсменов;

- профессионально ориентировать обучающихся на дальнейшую деятельность в области физической культуры и спорта;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное от учебы время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Обучающиеся, для которых программа актуальна

К тренировочному процессу допускаются обучающиеся, достигшие 10-11лет не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно- спортивной деятельности (спортивная дисциплина: мини-футбол)

Количество обучающихся в группах не должно превышать 8-12 человек, продолжительность одного занятия – 1 академический час.

Объем и срок освоения программы Полный курс обучения по программе составляет 7 лет. Программа делится на три модуля.

Модуль №1 «Начальная подготовка». Задачи модуля: - вовлечение подростков в систему детско-юношеского спорта посредством занятий по мини-футболу, гармоническое развитие физических качеств, изучение базовой техники мини-футбола, формирования потребности к регулярным занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

Срок обучения 2(учебных года) (18 месяцев), 8 часов в неделю, 576 часов, 288 занятия. На модуль №1 зачисляются обучающиеся 10-12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно- спортивной деятельности (вида спорта).

Модуль №2 «Учебно-тренировочная и соревновательная подготовка». Задачи модуля:

- укрепление здоровья и закаливание организма юного спортсмена-школьника, прививать устойчивый интерес к занятиям мини-футболом;

- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;

- изучить со спортсменами основы индивидуальной и командной тактики

игры в мини-футболе;

- освоить процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола;

- участвовать в соревнованиях по мини-футболу на уровне общеобразовательных организаций;

- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правилах игры в мини-футбол. Срок обучения 3 учебных года (27 месяцев), 10 часов в неделю, 1080 часов и 540 занятий за весь период обучения на модуле. На этот модуль зачисляются обучающиеся 12-14 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно- спортивной деятельности и прошедшие подготовку по программе Модуль №1- «Начальная подготовка» или по дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол» базовый уровень.

Модуль №3 «Специализированная и соревновательная подготовка». Задачи модуля:

- укрепление здоровья, совершенствование всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием скоростно-силовых качеств, ловкости и общей выносливости;

- овладеть всем арсеналом технических приемов игры;

- совершенствовать индивидуальную и групповую тактику игры;

- участвовать в соревнованиях по мини-футболу на уровне общеобразовательных организаций и на уровне организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности;

- воспитывать элементарные навыки судейства;

- изучить начальные теоретические сведения о методике занятий физическими упражнениями, функциях игроков в линиях команды, ознакомиться с тактическими схемами ведения игры. Срок обучения 2 года, 10 часов в неделю, 720 часов в год и 360 занятий за весь период обучения на модуле. На модуль №3 зачисляются обучающиеся 15-16 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности и прошедшие подготовку по программе Модуль

№2- «Учебно-тренировочная и соревновательная подготовка» или по дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол» базовый уровень.

Формы организации и режим реализации программы.

Форма обучения – очная;

форма организации – деятельности обучающихся может быть: групповая, мало групповая, фронтальная по подгруппам;

по типу занятия: комбинированные, теоретические, практические, диагностические, вводные, итоговые, контрольные, соревновательные, интегральные, игровые, показательные.

Форма проведения занятия (вид): учебно-тренировочные занятия; могут быть – комплексные, открытые занятия; участие в соревновательной деятельности.

Основными формами обучения являются: групповые и индивидуальные *(в группе по плану*) тренировочные занятия, также могут быть - теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных мероприятиях; восстановительные мероприятия; инструкторская и судейская практика; тестирование и контроль, промежуточная и итоговая аттестация

Режим занятий.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания, но не реже одного, двух раз в год. Организация образовательной деятельности осуществляется в соответствии с СанПиН 2.4.4.3172-14 гл. VIII и требованиями данной программы.

Одно занятие не может быть менее одного и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Модуль	**Возраст обучающихся**	**Недельная нагрузка (ч)**	**Кол-во занятий в неделю**	***Допустимые режим занятий**	****Количество учебных недель итого часов в год**	**Всего учебных часов за год**
№1	10-12	8 часов	4	2Х2Х2Х2	36	288
№2	12-15	10 часов	5	2Х2Х2Х2Х2	36	360
№3	15-17	10 часов	5	2Х2Х2Х2Х2	36	360

Срок обучения по программе 7 лет.

Учебный план

(мини-футбол, углубленный уровень, Модуль №1) (часов за уч.год)

№п\п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие		1		беседа
2	ОФП		2	106	тестирование
3	СФП		2	56	тестирование
4	ТТП		2	53	тестирование
5	Игровая и соревновательная подготовка (Интегральная)		2	40	соревнования, учебная и товарищеские игра,
6	Диагностика и мониторинг		3	8	контрольно-тестовые упражнения
7	*Инструкторская и судейская подготовка (практика)	-	3	9	учебные игры, спарринги, судейство
8	Итоговое занятие		1		Беседа (открытое занятие)
	Всего часов	288	16	272	

(мини-футбол, углубленный уровень, Модуль №2) (часов за уч. год)

№п\п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие		1		беседа
2	ОФП		2	100	тестирование
3	СФП		2	70	тестирование

4	ТТП		2	60	тестирование
5	Соревновательная подготовка (Интегративная)		2	97	соревнования, учебная игра,
6	Диагностика и мониторинг		3	8	контрольно-тестовые упражнения
7	*Инструкторская и судейская подготовка (практика)	-	3	9	учебные игры, спарринги, судейство
8	Итоговое занятие		1		Беседа (открытое занятие)
	Всего часов	360	16	344	

(мини-футбол, углубленный уровень, Модуль №3) (часов за уч. год)

№п\п	Название раздела, темы, вид подготовки	Всего часов за год	Количество часов		Формы контроля и аттестации
			теория	практика	
1.	Вводное занятие		1		беседа
2	ОФП		2	80	тестирование
3	СФП		2	80	тестирование
4	ТТП		2	65	тестирование
5	Соревновательная подготовка (Интегративная)		2	102	соревнования, учебная игра, (спарринг, схватки, заплыв)
6	Диагностика и мониторинг		3	8	контрольно-тестовые упражнения

7	*Инструкторская и судейская подготовка (практика)	-	3	9	учебные игры, спарринги, судейство
8	Итоговое занятие		1		Беседа (открытое занятие)
	Всего часов	360	16	344	

Ожидаемы (планируемые) результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни:

-сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;

воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;

разовьётся умение подчинять личные стремления интересам коллектива;

разовьются основные физических качеств и повысятся функциональные возможности организма;

повысится сопротивляемость организма к простудным (сезонным) заболеваниям;

научатся преодолевать усталость, боль;

сформируется устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;

научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;

-воспитают привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;

-сформируется культура здорового и безопасного образа жизни;

-сформируется культура поведения фаната - болельщика во время просмотра игр по футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческих отношений и норм, ему присущих.

По окончании освоения модуля №1 программы обучающиеся будут

знать:

об основах физической культуре и спорте, истории развития футбола в мире, в России, регионе;

знать терминологию, размеры поля, название основных линий разметки, технические требования к оборудованию и инвентарю;

о самостоятельном развитии физических качеств, правилах и методах их тестирования;

базовые основы здорового образа жизни, личной и общественной гигиены, причины травматизма при занятиях футболом и правила его предупреждения;

правила соревнований по футболу;

о месте футбола в Олимпийской системе, выдающихся отечественных футболистах, истории развития футбольных клубов;

о видах соревнованиях, проводимых для детей и юношества в нашей стране;

о современном состояние футбола в мире и у нас в стране, о ведущих футбольных организациях в мире, стране, регионе;

уметь:

организовать самостоятельные, а также с группой товарищей занятия футболом;

организовывать и проводить соревнования футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;

выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;

выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;

выполнять игровые технические элементы и упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;

владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;

играть в футбол с соблюдением основных правил.

По окончании освоения модуля №2 программы обучающиеся будут

знать:

-методику выполнения технических элементов, командных связок и игровых комбинаций;

- о профилактике и коррекции основных отклонений у детей и подростков, плоскостопие, нарушение осанки;

- методы организации школьных соревнований по футболу;

- характеристику технических приемов и способы владения мячом;

- понятия о стратегии, системе, тактике и стиле игры;

-взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;

-значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем;

- методы и средства восстановления работоспособности организма после различных, по объему и интенсивности тренировочных нагрузок;

- о вредном влиянии употребления алкоголя и табака - курения на здоровье

и работоспособность спортсмена;

- показатели и простейшие способы оценки тренированности;
- о внешних признаках утомления;
- о главных футбольных организациях в стране и мире Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА.

уметь:

- демонстрировать приемы техники владения мячом;
- показывать индивидуальную, групповую и командную тактику игры футбол;
- проявлять культуру поведения болельщика во время игр по футболу различного ранга в качестве зрителя;

- демонстрировать технику и тактику нападения и обороны в игре;
- проявлять навыки футбольных амплуа – защитника, нападающего (центральный, левый, правый), вратаря;
- выполнять требования по общей, специальной и технико-тактической подготовке согласно возрастным категориям;
- участвовать в соревнованиях по футболу различного уровня;
- проводить анализ игры своей команды и действий игры соперников;
- демонстрировать устойчивую психику и положительные черты характера во время игры по отношению к сопернику, тренеру, судьям и другим участникам соревнований.

По окончании освоения модуля №3 программы обучающиеся будут

знать:

- гигиенические нормы суточной двигательной активности;
- правила проведения подвижных игр направленных на закрепление технических умений;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
- методику выполнения футбольных финтов, и игровые ситуации их применения;
- принципы игры в обороне, в защите, тактические стандартные комбинации;
- классификатор профессий спортивной отрасли; роль, место спорта в жизни подростков, молодежи;
- методику составления одну из частей тренировочного занятия;
- правила подбора и формирования комплексов упражнений для самостоятельных занятий футболом;

уметь:

- выполнять различные упражнения по общей и специальной подготовке;
- использовать средства из других видов спорта в качестве разминки;

- демонстрировать упражнения и комбинации, направленные на быструю и постепенную атаку, оборону зонную, комбинированную, персональную;
- взаимодействовать с членами команды во время игры;
- брать на себя инициативу и вести команду к победе;
- участвовать в соревновательной деятельности разного уровня;
- демонстрировать знания различных стандартных комбинаций в игровой деятельности;
- проявлять взаимопомощь, взаимовыручку, поддержку членов команды;

- демонстрировать навыки выполнения технических элементов;
- проводить учебные игры в качестве судьи, секретаря; оформлять протоколы игр.

Формы аттестации и оценочные материалы

Большую роль в работе педагога играет комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет па качество управления тренировочным процессом.

Управление тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса. *На каждом этапе обучения в рамках учебного года периодически необходимо:*
- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и контрольно-тестовых упражнениях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала во время тренировочной деятельности.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения, в конце первого полугодия третьего года обучения, и в конце третьего года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Протокол № 1 тестовых упражнений **по общей физической подготовке,** обучающихся по программе **«Мини-Футбол»**

группа № год обучения кол-во человек в группе

№ п/п	**Фамилия, имя**	**Возраст**	**Быстрота**		**Сила**		**Скоростно-силовые качества**	
			Бег 30 м. (снк)		*Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (кол-во раз)*		*Прыжок в длину с места. (см)*	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень
1								

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол № 2 тестовых упражнений по специальной физической подготовке обучающихся по программе «Мини-Футбол»

группа № год обучения кол-во человек в группе

№п/п	**Фамилия,**	**Возраст**	**Быстрота**	**Сила**	**Скоростно-силовые качества**

	имя		*Челночный бег 3х10м (сек)*		*Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)*		*Прыжок вверх со взмахом руками (см)*	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Протокол № 3 тестовых упражнений **по технической подготовке** обучающихся по программе **«Мини-Футбол»**

группа № год обучения кол-во человек в группе

№ п/п	**Фамилия, имя**	Возраст	*Жонглирование мячом, правой, левой 3 попытки (кол-во раз)*		*Ведение мяча 5м, обводка трех стоек змейкой и удар по воротам с 7 м. (сек)*		*Пять ударов каждой ногой по воротам на точность, (7) м. (кол-во попаданий)*	
			результат	уровень	результат	уровень	результат	уровень

Педагог дополнительного образования _____ / _____ /

Шкала оценки уровня физической, специальной и технической подготовленности обучающихся по программе «Мини-Футбол»

Возраст (лет)		**ОФП**			**СФП**		
		Бег 30 м. (сек)	**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)**	**Прыжок в длину с места (см)**	**Челночный бег 3х10м (сек)**	**Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)**	**Прыжок вверх с места со взмахом рук (см)**
10-12	*Высокий*	5.8	17	176	8.5	490	37
	Средний	5.9	15	172	8.6	465	35
	Низкий	6.0	13	168	8.7	410	32
13	*Высокий*	5.7	20	180	8.4	550	43
	Средний	5.8	18	175	8.5	480	40
	Низкий	5.9	16	170	8.6	430	38
14	*Высокий*	5.6	24	186	8.3	590	48
	Средний	5.7	22	180	8.4	550	44
	Низкий	5.8	20	175	8.5	500	40
15	*Высокий*	5.5	25	195	8.2	645	55
	Средний	5.6	23	190	8.3	590	52
	Низкий	5.7	22	186	8.4	530	49
16	*Высокий*	5.4	27	210	8.1	700	62
	Средний	5.5	25	202	8.2	655	58
	Низкий	5.6	24	196	8.3	600	53

Возраст		**ТТ**

(лет)		**Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)**	**Ведение мяча 5 м, обводка 3-х стоек змейкой и удар по воротам с 7м (сек)**	**Пять ударов каждой ногой по воротам на точность с (7м). (кол-во попаданий)**
10-12	*Высокий*	13	9.6	7
	Средний	12	9.7	6
	Низкий	11	9.8	5
13	*Высокий*	14	9.5	8
	Средний	13	9.6	7
	Низкий	12	9.7	6
14	*Высокий*	15	9.4	8
	Средний	14	9.5	7
	Низкий	13	9.6	6
15	*Высокий*	16	9.3	9
	Средний	15	9.4	8
	Низкий	14	9.5	7
16	*Высокий*	17	9.2	9
	Средний	16	9.3	8
	Низкий	15	9.4	7

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Мини-футбол» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. По окончании обучения обучающий может получить справку учреждения об результатах прохождения программы. Форма документа определяется образовательной организацией.

Содержание программного материала.

1.Введение.

Теоретическая часть: знакомство с учебной группой, с целями и задачами программы на учебный год, инструктаж по ТБ и ОТ во время занятий футболом. Правила внутреннего распорядка и поведения в помещениях и на месте проведения занятий. Требования к спортивной форме одежде и обуви. Ознакомление с режимом тренировочной деятельности, учебой и отдыхом. Подготовка к тестированию по ОФП, СФП. Последующие годы обучения медицинский осмотр.

Практическая часть: не предусмотрено УТП.

2.Теоретическая подготовка.

Темы программного материала изучаются в процессе тренировочных занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Современное развитие мирового мини-футбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира.

Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. История развития ведущих мини-футбольных клубов страны.

Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Организации, осуществляющие управление мини-футболом в стране, в регионе. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется. Мини-Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты. Место мини-футбола в Олимпийской системе игр.

Тема 2. Анатомия, строение организма человека. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физической развитие и физическая подготовленность. Режим дня и питание спортсмена. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Физическое состояние мини-футболиста. Принципы тренировочного деятельности. Разминка, её значение в тренировке. Спортивный массаж, средства восстановления после физической нагрузки, тренировки. Самоконтроль. Сенситивные периоды развития физических качеств. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте.

Тема 3. Контроль за уровнем физической подготовленности мини-футболиста. Методы и методика выявления уровня технической подготовленности футболиста. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Примерные суточные нормы для футболисов в зависимости от возраста, объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные мини-футбольные термины. Схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды, технические требования к оборудованию и инвентарю. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований.

Тема 5. Современные тенденции подготовки мини-футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Правила проведения специальной разминки для мини-футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников. Психологическая подготовка и игровое мышление

футболиста. Личность мини-футболиста, его ментальность. Питание перед игровым днем. Режим дня в соревновательном периоде. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

Тема 6. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса. *Тема. 7.* Требования безопасности к объектам спорта. Правила безопасности на занятиях мини-футболом. Правила безопасного поведения в вспомогательных помещениях. Типичные травмы в мини-футболе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Тема 8. Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.

3. Общая физическая подготовка.

Теоретическая часть: физические качества и методы их развития.

Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Методика выполнения упражнений на развитие двигательных качеств. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корригирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Вспомогательные технические средства тренировки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Практическая часть: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, в приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу.

Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка,

канат, лестница, скамейка, перекладина. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения однойи

обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих

и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

4.Специальная физическая подготовка.

Теоретическая часть: значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей систем организма, воспитание специальных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена мини-футболиста. Характеристика средств специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными мини-футболистами. Контрольные упражнения и нормативы. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных мини-футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

*Практическая часть: в*ыполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному, или звуковому) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа. Разновидности челночного бега 5х6, 3х10, елочкой, 5-10-15-10-5. Шестиминутный бег, бег с чередованием отрезков ускорения и быстрой ходьбы. Спортивная ходьба до 3 км. Кроссовая подготовка, бег 500, 1000, 3000 м.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении. Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом», «охраняй капитана», «метко по цели», «Ловкие мячи», «Погоня», «Мяч в поле».

Элементы спортивных игр: баскетбольные эстафеты, волейбол на низкой сетке, гандбол, регби.

Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Специальные упражнения. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег па дистанции

100—150 м (15—20 м с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа 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 движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются

с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доста*вание* высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

5.Технико -тактическая подготовка.

*Удары по мячу ногой***.** Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами, в прыжке, с поворотом через себя без падения и с падением. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара, маскируя момент и направление предполагаемого удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, и прыжке, с падением); умение точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам.

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

Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Применение необходимого способа удара по мячу головой после передач с фланга при атакующих и оборонительных действиях вблизи ворот. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удары лбом, в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Все способы ведения мяча: увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя на 8-10 м. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве. Ведение мяча с выполнением показа ложного удара пяткой назад с последующим дальнейшим ведением мяча. Ведение мяча с выполнением показа ложной остановки мяча подошвой, без касания или с касанием мяча подошвой, с последующим неожиданным уходом с мячом вперед за счет рывка. Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством. Применение финтов в учебных играх.

*Отбор мяча***.** Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Отбор мяча с использованием толчка плечом. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность. Ловля, отбивание, переводы мяча на месте, в движении, без падения. Ловля, отбивание, переводы мяча в падении - без фазы полета и с фазой полета. Действия вратаря против вышедшего с мячом противника. Ловля мяча без падения и с падением в ноги. Применение техники полевого игрока для обороны ворот.

Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча. Скоростное маневрирование по фронту и подключения из глубины обороны: «открывание» для приема мяча; отвлечение соперника; создание численного преимущества на отдельном участке поля. Выбор из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильное и рациональное использование изученных технические приемов. Маневрирование по футбольному полю: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны.

Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование

изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения. Взаимодействие с партнерами при организации атаки с использованием различных передач: на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом. Игры в одно касание. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг. Правильные взаимодействия на последней стадии развития атаки вблизи ворот противника. Изменения фланга атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от своих ворот. Быстрое и постепенное нападения по избранной тактической системе. Взаимодействия с партнерами при разном числе нападающих. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия комбинациям «пропуск мяча» и «пас на третьего». Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Взаимодействия с партнерами внутри линий и между линиями.

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Взаимодействия в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Создания численного превосходства в обороне. Взаимодействия при создании искусственного положения «вне игры».

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при в ведении мяча от ворот противника. Быстрое перестроения от обороны к началу и развитию атаки. Организация обороны по принципу зонной защиты.

Организация обороны против быстрого нападения. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого нападения. Организация обороны против медленного нападения. Организация обороны по принципу комбинированной защиты. Организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

Тактика вратаря. Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот. Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот. Выбор места (в штрафной площади) при ловле мяча на выходе и на перехвате. Руководство игрой партнеров по обороне. Точно определять момент для выхода из ворот и отбора мяча в ногах. Ввод мяча в игру, броском руками от ворот, начало организации атаки.

6.Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть: инструктаж по ОТ и ТБ во время проведения и участия в соревнованиях по футболу. Режим дня перед соревнованиями, питание, средства восстановления. Разбор игры команды соперников. Установка на игру. Психологический настрой на игру, на победу. Медицинский допуск на соревнования. Роль судьи, роль капитана команды. Оформление заявки на соревнования. Схемы проведения соревнований различного уровня. Значение соревновательной деятельности в формировании спортивного мастерства обучающихся.

Практическая часть: участие в соревнованиях различного уровня.

8. Судейская и инструкторская практика.

Теоретическая часть: терминология в мини-футболе, правила игры. Методика составления и проведения разминки. Методика и проведения комплексного упражнения в основной части занятия. Методика составления комплекса общеразвивающих упражнений. Методика составления комплекса упражнений по специальной физической подготовке. Методика оформления плана конспекта занятия, его частей – подготовительной, основной, заключительной. Правила проведения жеребьевки перед соревнованиями. Схемы проведения различных соревнований: Чемпионат Мира, Европы, страны, региона, области, района, города, муниципалитета, школы, Олимпийских игр, турниров. *Практическая часть:* Проведение

разминки в учебной группе. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений, с объяснением исходных положений и методики их выполнения. Проведение разминки специальной физической подготовки, с объяснением исходных положений и методики исполнения движений. Проведение части тренировочного занятия в качестве помощника педагога в младшей учебной группе, по заранее подготовленному плану конспекта. Судейство учебных игр в качестве полевого судьи, помощника судьи, секретаря. Оформление судейских игровых протоколов.

9. Контрольные занятия.

Теоретическая часть: методика выполнения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной, технико-тактической подготовке. Условия выполнения контрольно-тестовых упражнений. Подготовка к промежуточной аттестации. Подготовка к итоговой аттестации.

Практическая часть: выполнение контрольно-тестовых упражнений текущей, промежуточной и итоговой аттестации.

10. Итоговое занятие.

Теоретическая часть: подведение итогов обучения первого, второго и третьего года обучения. Подведение итогов промежуточной и итоговой аттестации.

Организационно-педагогические условия реализации программы методическое обеспечение программы.

Основные принципы обучения:

- ***Принцип сознательности и активности*:** без понимания сущности обучения технике, тактике игры, роли физических качеств при выполнении технических приёмов мини-футбола прогресс обучающихся в этом разделе работы будет минимальный. Обучающихся необходимо образовывать.
- ***Принцип наглядности:*** при создании правильного представления у обучающихся мини-футболу о техническом приёме или тактическом действии у появляется возможность анализировать свои действия, определять ошибки и исправлять их.
- ***Принцип доступности и индивидуализации:*** все задания должны соответствовать возрасту, полу, уровню подготовленности, состоянию здоровья, типу нервной деятельности каждого обучающегося.
- ***Принцип систематичности:*** регулярность занятий на протяжении всего периода обучения способствует качественному усвоению программного материала.

- ***Принцип прогрессирования:*** усложнение заданий, увеличение объёма нагрузок, начало нового учебного года с более высокого исходного уровня обеспечит рост технико-тактического мастерства обучающихся мини-футболу.

Структура тренировочного занятия:

1. Подготовительная часть. В подготовительной части (разминке) происходит начальная организация, объясняются задачи и кратко раскрывается содержание тренировочного занятия. Главная цель подготовительной части - функциональная подготовка организма к предстоящей основной деятельности, поэтому используемые средства по координационной структуре и характеру нагрузок должны соответствовать особенностям упражнении основой части.

Продолжительность подготовительной части составляет около 15-20% общего времени. Имеются три главных причины, объясняющих необходимость разминки. Разминка позволяет:

1. Мобилизовать суставы и весь организм, стимулировать кровоток, поднять температуру мышц и растянуть их. Это поможет обучающимся увеличить диапазон движения и избежать травм.
2. Максимально использовать тренировочную деятельность обучающего. Организм более работоспособен при постепенной нагрузке на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Напряженная физическая деятельность преждевременно утомляет организм, если он недостаточно разогрет.
3. Подготовить спортсменов психологически и умственно. Мозг также должен настроиться на специфическую ситуацию тренировки. «Прокручивая» мысленно варианты перемещений в игре, мозг активирует работу и фокусируется на приемах, необходимых в ходе занятий. Продуктивная разминка состоит из трех фаз:

цель первой фазы - постепенная мобилизация организма; легкие беговые упражнения направлены на повышение температуры тела и частоты сердечных сокращений (ЧСС);

вторая фаза также направлена на постепенное втягивание организма в работу и преследует цель растянуть главные группы мышц и проработать суставы; особое внимание следует обратить на мышцы и суставы, задействованные в игре - спины, бедер, ног; последняя фаза является наиболее интенсивной, здесь применяются движения в более быстром темпе с акцентом на имитацию игровых действий.

2. Основная часть. Основная часть направлена на решение задач урока,

связанных с обучением техники и тактики, развитием специальных физическим качеств и т.д. При этом задачи формулируют конкретно с использованием общепринятой терминологии, а их количество не должно превышать двух-трех. При построении основной части руководствуются следующими положениями:

задачи обучения, развития быстроты, ловкости, гибкости, скоростно-силовых качеств решают в первой половине основной части;

задачи, связанные с развитием выносливости, решают преимущественно во второй половине основной части;

динамика нагрузки в тренировочном уроке носит волнообразный характер, с наивысшим уровнем в середине основной части.

Продолжительность основной части зависит от общего объема тренировочной нагрузки и обычно составляет 70-80% общего времени.

3.Заключительная часть. Заключительная часть занятия должна обеспечивать постепенное приведение организма в относительно спокойное состояние. В конце занятия подводятся итоги, даются индивидуальные задания. На заключительную часть отводится 5-10% общего времени.

Виды комплексных занятий:

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

Подготовительная часть: упражнения общей разминки; упражнения специальной разминки.

Основная часть: упражнения на быстроту и ловкость (без мяча и с мячом); упражнения на совершенствование технических приемов; технико-тактические упражнения; двухсторонняя игра или упражнения на выносливость.

Заключительная часть: упражнения в расслаблении мышечного аппарата; дыхательные упражнения.

II. Комплексное занятие решающее задачи физической и технической подготовки.

Подготовительная часть: общеразвивающие упражнения; упражнения на ловкость и гибкость.

*Основная часть: и*зучение нового технического приема; упражнения, направленные на развитие быстроты; закрепление технических приемов без единоборств и с применением сопротивления соперника; закрепление технико-тактических приемов в учебной игре.

Заключительная часть: подвижная игра: «Охотники и утки» или «Мяч по кругу»; упражнения в расслаблении мышечного аппарата.

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

Подготовительная часть: различные беговые упражнения; упражнения с мячом в парах и больших группах.

Основная часть: изучение технических приемов; изучение индивидуальных и групповых тактических действий; игровые упражнения, направленные на воспитание тактического взаимодействия; закрепление технико-тактических действий в двухсторонней игре.

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

Методы и формы организации прохождения разделов программы.

N°	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы футбола ПП и ТБ Правила игры и методика судейства	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в футболе.	Вводный, положение о соревнованиях по футболу.
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование, карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка	Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	групповая, мало групповая, командная	практические занятия, упражнения в парах, тройках, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование

Общие требования проведения контрольных испытаний

В качестве тестов должны использоваться те упражнения, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке. При определении уровня подготовленности необходимо предварительно:

1.определить цель тестирования;

2.обеспечить стандартизацию измерительных процедур;

3.выбрать тесты с высокой надёжностью и информативностью, техника выполнения которых сравнительно проста и не оказывает существенного влияния на результат;

4.освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение максимального результата, а не на стремление выполнить движение технически правильно;

5.иметь высокую мотивацию на достижение максимальных результатов в тестах.

Обязательным условием является контроль состояния здоровья при проведении тестирования. Болезнь или незначительная травма помешает показать истинные возможности. Соблюдение всех этих условий обязательно, но особое внимание при проведении тестирования следует уделять созданию такого психологического настроя, который позволил бы полностью выявить истинные возможности каждого занимающегося. Этого можно добиться, приблизив условия тестирования к соревновательным условиям, в которых обычно демонстрируют наивысшие результаты.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение и создание единых условий выполнения упражнений для всех тестируемых. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения тестов и измерения в них результатов. Для этого необходимо стандартизировать методику тестирования:

1.режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме;

2.разминка перед тестированием должна быть стандартной по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения;

3.тестирование по возможности должны проводить одни и те же исследователи;

4.схема выполнения теста остаётся постоянной от тестирования к тестированию;

5.интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникающее от первой попытки;

6. тестируемый должен освоить тесты настолько хорошо, чтобы при их выполнении основное внимание было направлено на достижение

максимального результата, и стремление показать максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создаётся соревновательная обстановка.

Рекомендации проведения контрольных упражнений.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег на результат. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале.

По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

Интегральная оценка уровня подготовленности

Уровень подготовленности	Оценка	Количество оцениваемых упражнений (тестов)						
		2	3	4	6			8
		Сумма баллов						
Очень высокий	Отлично	10 - 9	15 - 14	20 - 18	25 - 23	30 - 28	35 - 32	40 - 36
Высокий	Хорошо	8 -7	13 - 11	17 - 15	22 - 18	27 - 21	31 - 25	35 - 28
Выше среднего	Посредственно	6 - 5	10 - 8	14 - 11	17 - 13	20 - 15	24 - 18	27 - 20

Средний	Удовлетворительно	4 - 3	7 - 5	10 -7	12 - 9	14 - 10	17 - 11	19 - 12
Ниже среднего	Неудовлетворительно	2 - 1	4 - 3	6 - 4	8 - 5	9 - 6	10 - 7	11 - 8
Низкий	Плохо	1 - 0	2 - 0	3 - 0	4 - 0	5 - 0	6 -	7 -

Динамика уровня подготовленности

Изменение уровня подготовленности	Количество сравниваемых показателей						
	2	3	4	5	7	8	
	Изменение по сумме баллов						
Существенное повышение	+ 3	+ 4	+ 6	+ 8	+ 9	+ 10	+ 12
Повышение	+ 2	+ 3	+ 4	+ 5	+ 6	+ 7	+ 8
Изменений нет	*+1,99*	*+2,99*	*+3,99*	*+4,99*	*+5,99*	*+6,99*	*+7,99*
	-1,99	*-2,99*	*-3,99*	*-4,99*	*-5,99*	*-6,99*	*-7,99*
Снижение	-2	- 3	- 4	- 5	- 6	- 7	- 8
Существенное снижение	- 3	- 4	- 6	- 8	- 9	- 10	- 15

Материально-техническое обеспечение программы.

1. Спортивный зала, площадь которого должна быть не менее 4,0 м2 на одного
   обучающего.
2. Открытая мини-футбольная площадка
3. При спортивном зале оборудуются помещения для переодевания.

Примерный перечень спортивного оборудования и инвентаря необходимого для реализации программы. В таблице, где в качестве характеристик количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс, группу);

К – полный комплект (на каждого обучающегося группы);

Наименование объектов и средств материально технического оснащения	**Количество**	**Примечания**
Дидактические карточки	**Д**	
Места проведение занятий		
Мини-футбольная площадка	1	40 х 20 и выше
Спортивный зал	1	9 х18 м. и выше
Учебно-практическое		
Футбольные ворота 2×3 м	2	
Малые ворота 1,2× 0,80м	4	
Стойки для обводки	12	
Скакалки	**К**	На каждого
Мячи набивные различной массы	1	На двух
Мячи футбольные №4	**К**	На каждого
Мячи футбольные №5	**К**	На каждого
Компрессор для накачивания мячей	1	
Комплект фишек	1	(50шт.) 5 –ти контрастных цветов
Конусы тренировочные	20	
Тренировочные манишки	**К**	2-х контрастных цветов
Игровая форма	**К**	2 комплекта двух цветов для команды

Планшет магнитный	1	

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1.Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10–11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / И. В. Аверьянов, - Тюмень, 2008.

2. Андреев С.Н. Футбол в школе. М. «Просвещение». 1986.

3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов. «ФОН» М. ФиС. 1980.

4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 1978.

5. Вайн Х. Как научиться играть в футбол. Школа технического мастерства для молодых. Перевод с итальянского М. Терра - Спорт, Олимпия пресс.2004г.

6. Витковски 3. Координационные способности юных футболистов: диагностика, структура, онтогенез: дис. канд. пед. наук / 3. Витковски. — М., 2003.

7. Возрастная физиология. – Москва 2001 г.: Ю.А. Ермолаев.

8. Годик М. А. Физическая подготовка футболистов / М. А. Годик. — М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. -272 с.

9. Голомазов С.В Футбол. / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. -М.: ТВТ Дивизион, 2006.

10. Джармен. Д. Футбол для юных. Перевод с английского. М. ФиС. 1982.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства. Компетенции педагога должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей»

Источник:

http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/
http://ru.sport-wiki.org/
https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/
https://football-match24.