

**Отдел образования Сердобского района**  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение**  
**Средняя общеобразовательная школа №10 г.Сердобска**

Принята

Педагогическим советом  
МОУ СОШ №10 г.Сердобска  
Протокол от 29.08.2020г. №1

Утверждаю



Директор МОУ СОШ №10 г.Сердобска

Н.А.Зябликов

Приказ от 29.08.2020г. №117

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**

**«Кожаный мяч»**

**Возраст обучающихся: 10-16 лет**

**Срок реализации: 5 лет**

Совенко Антон Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

г.Сердобск, 2020 г.

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №10 г.Сердобска

## Содержание.

1.	Пояснительная записка	5
2.	Учебный план	11
2.1	Учебно-тематический план первого года обучения	11
2.2	Учебно-тематический план второго года обучения	19
2.3	Учебный план третьего года обучения	29
2.4	Учебно-тематический план четвертого года обучения	41
2.5	Учебно-тематический план пятого года обучения	53
3.	Организационно-педагогических условия реализации программы	64
3.1	Методические условия	64
3.2	Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов	75
4.	Календарный учебный график	78
5.	Воспитательная деятельность	79
6.	Условия реализации программы	81
6.1	Материально-техническое обеспечение	81
6.2	Кадровое обеспечение	82
7.	Литература и электронные образовательные ресурсы	83
	Приложения	86
	Приложение 1. Нормативы ОФП	86
	Приложение 2. Мониторинг результатов обучения ребёнка по дополнительной образовательной программе	87
	Приложение 3. Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы	92
	Приложение 4. Анкета для родителей	98

### Информационная карта к образовательной программе

№ п/п	Наименование образовательного учреждения, реализующего образовательную программу	МОУ СОШ №10 г.Сердобска
1.	Адрес учреждения	442894 Пензенская обл., г.Сердобск, ул.Ленина .218
2.	Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА физкультурно-спортивной направленности «Кожаный мяч»
3.	Возраст детей, на которых рассчитана программа	10-16 лет
4.	Срок реализации программы	5 лет
5.	Количество детских объединений, занимающихся по программе	1
6.	Сведения об авторах (ФИО, год рождения, домашний адрес, телефон, уровень квалификации, должность автора образовательной программы)	Совенко Антон Сергеевич, 27.07.1995,г.Сердобск,ул.Ленина д.289кв.68, 89053651871,первый взрослый разряд по футболу, педагог

		дополнительного образования
7.	<p>Характеристика программы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- по типовому признаку</li> <li>- по основной направленности</li> <li>- по уровню освоения</li> <li>- по образовательным областям</li> <li>- по целевым установкам</li> <li>- по формам организации содержания</li> </ul>	<p>Общеобразовательная</p> <p>Общеразвивающая</p> <p>Физкультурно-спортивная</p> <p>Углубленная</p> <p>физкультурно - спортивная</p> <p>спортивно-оздоровительная</p> <p>однопрофильная</p>
8.	Сведения об эффективности программы	<p>По окончании курса обучения , программа усвоена : Высокая сохранность контингента</p> <p>Активное участие в соревнованиях, разного уровня. Наличие призеров и победителей.</p>

## **1. Пояснительная записка**

### **1.0 Нормативно-правовая основа программы.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Кожаный мяч» по направленности является физкультурно - спортивной, по уровню освоения – углубленный, по форме организации – очной, однопрофильной, по степени авторства – модифицированной. При ее создании использовались программы ДЮСШ г.Заречный Пензенской области.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (пункт 3 части 1 статьи 34, часть 4 статьи 45, часть 11 статьи 13);
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41;
- Муниципальными правовыми актами;
- Уставом, нормативными документами и локальными актами МОУ г. Сердобска.

### **1.1. Краткая характеристика изучаемого предмета**

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 80 стран развивают эту игру. Прочно обосновалась эта игра и в России. Благодаря активной целенаправленной деятельности Ассоциации мини-футбола России, являющейся составной частью Российского футбольного союза, в нашей стране создана разветвленная организационная структура этого вида спорта. В чемпионате страны среди команд суперлиги и высшей лиги выступают 33 профессиональных коллектива. Более 500 команд являются участниками первенства России в первой и второй лигах. На местах открыты 20 региональных ассоциаций мини-футбола в стране. Заметные шаги в своем развитии делает и женский мини-футбол. Все большее внимание уделяется в стране и развитию детского и юношеского мини-футбола. Открываются первые спортивные школы по этому виду спорта, при мини-футбольных клубах организуются специализированные группы юных футболистов, во всероссийских соревнованиях ежегодно участвуют юношеские команды четырех возрастных групп.

### **1.2. Направленность образовательной программы: физкультурно-спортивная**

**1.3 Актуальность** - данная программа решает проблемы в физическом воспитании, самореализации личности.

- дополнительные занятия детей в свободное время
- развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, быстроты реакции мышления)
- приобщение школьников посредством занятий по Мини-футболу к здоровому образу жизни.

**Новизна программы** - данная программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что посредством увеличения занятий физической культурой, в том числе в игровой форме, достигается всестороннее развитие школьника: (она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по мини-футболу и технике судейства.)

**Педагогическая целесообразность** - программы объясняется, формированием в учениках потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

#### **1.4 Цель образовательной программы**

Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма

#### **1.3.Задачи образовательной программы (общие на 5 лет)**

##### **Обучающие**

- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности

##### **Развивающие**

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами и выполнение специальных упражнений.

- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

### **Воспитательные**

- Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
- Воспитание нравственных и волевых качеств;
- Воспитание активности, сознательности и самодисциплины и на их основе создание дружного, боеспособного коллектива;
- Воспитание трудолюбия, благородства и умения переживать неудачи и радости побед.

### **Оздоровительные**

- Укрепление здоровья, улучшение физической подготовленности;
- Формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
- Содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровью учащихся.



#### **1.4. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ.**

Отличительной особенностью данной программы является структура многолетнего процесса подготовки футболистов и представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возрастными и квалификационными показателями юных спортсменов.

#### **1.5. Возраст детей, участвующих в реализации данной ДООП - 10-16 лет.**

**1.6. Сроки реализации** дополнительной образовательной программы рассчитан на 5 лет, где могут заниматься дети с 10-16 лет. Данный курс рассчитан на 144 часа первый год, 2 раза в неделю по (2\* 45 минут). 2 -5 год 216 часов по 3 раза в неделю.

#### **Формы и режимы занятий**

Год обучения	Всего часов	Всего часов в неделю	Режим занятий
1	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
2	216	6	2 раза в неделю по 2 часа
3	216	6	2 раза в неделю по 2 часа

4	216	6	3 раза в неделю по 2 часа
5	216	6	3 раза в неделю по 2 часа

### 1.10 Примерные результаты освоения программы

Обучающиеся должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально – волевых качеств.

Сдача контрольно-нормативных требований по общефизической специально-физической подготовке.

### 1.11 Формы подведения итогов реализации ДООП

Участие в соревнованиях различного уровня, анализ результатов сдачи контрольных нормативов в начале и конце учебного года.

## 2.Учебный план

### 2.1 Учебно-тематический план и содержание программы 1-го года обучения

#### Задачи 1-го года обучения

- укрепления здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся,
- воспитания личностных качеств,
- освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники мини-футбола в процессе систематических многолетних физкультурно-спортивных занятий

#### Учебно-тематический план 1-го года обучения

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	2	3	4	5
	<b>Теория и методика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
1.1.	Различные способы перемещения	2		2

1.2.	Удары по мячу ногой	8	1	7
1.3.	Удары по мячу головой	4	1	3
1.4.	Прием (остановка) мячей	10	1	9
1.5.	Ведение мяча	12	1	11
1.6.	Обманные движения (финты)	4		4
1.7.	Отбор мяча	2		2
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>2</b>	<b>10</b>
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры		2	
2.2.	Тактика игры в атаке			4
2.3.	Тактика игры в обороне			4
2.4.	Тактика игры вратаря			2
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>18</b>	<b>2</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>14</b>		<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>2</b>		<b>2</b>

	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>128</b>
--	---------------	------------	-----------	------------

## Содержание программы 1-го года обучения

### Теоретическая подготовка

***Физическая культура и спорт в России.*** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста.

***Состояние и развитие мини-футбола в России.*** История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России..

***Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*** Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме».

***Физиологические основы спортивной тренировки.*** Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. . Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

***Общая и специальная физическая подготовка.*** Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных

спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки.

***Основы техники и тактики мини-футбола.*** Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

***Спортивные соревнования по мини-футболу.*** Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности.

***Места занятий, оборудование и инвентарь.*** Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

***Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.).*** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.),

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### **Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары на точность и дальность.

**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. **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.

### Тактика игры в футбол.

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор **Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в



«пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### ***Тактика нападения.***

***Групповые действия.*** Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание»

***Командные действия.*** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды.

### ***Тактика защиты.***

***Индивидуальные действия.*** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом

### ***Тактика вратаря.***

Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

### Показатели двигательной подготовленности по окончании первого года

Контрольные упражнения	Мальчики		
	Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	9,1	9,6	9,9
Прыжок в длину с места /см/	180	165	150
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	6	5	3
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	23	21	17
Прыжки через скакалку /1мин/	120	105	100
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.15	5.30	5.50
Бросок н/мяча 1кг /см/	800	700	600

## **Примерные результаты 1-го года обучения**

Обучающиеся в группах 1 года обучения должны:

- Овладеть основными техническими приемами мини-футбола;
- Изучить индивидуальные технические приемы владения мячом;
- Изучить основы индивидуальных и групповых тактических действий;
- Участвовать в соревновательной деятельности.
- Совершенствовать развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
- Подготовиться к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

## **2.2. Учебно-тематический план и содержание программы 2-го года обучения**

### **Задачи 2-го года обучения**

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- отбор способных к занятиям мини-футболом детей; формирование стойкого интереса к спортивным занятиям;

- обучение основам техники и тактики мини-футбола: привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола;
- подготовка к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

### Учебно-тематический план 2-го года обучения

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	2	3	4	5
	<b>Теория и методика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
1.1.	Различные способы перемещения	2		2
1.2.	Удары по мячу ногой	20	1	19
1.3.	Удары по мячу головой	4	1	3
1.4.	Прием (остановка) мячей	18	1	17
1.5.	Ведение мяча	10	1	9
1.6.	Обманные движения (финты)	4		4

1.7.	Отбор мяча	2		2
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
2.2.	Тактика игры в атаке		1	16
2.3.	Тактика игры в обороне		1	14
2.4.	Тактика игры вратаря			2
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

### Содержание программы 2-го года обучения

#### Теоретическая подготовка

#### Физическая культура и спорт в России

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России - организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений). Общая и специальная физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов

## **Основы техники и тактики мини-футбола**

Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.

Спортивные соревнования по мини-футболу

### **Правила игры.**

Права и обязанности игроков. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

### **Система проведения соревнований.**

Судейство соревнований по мини-футболу

### **Планирование и контроль спортивной тренировки**

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Индивидуальный план тренировки, наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом. Учет.

### **Места занятий, оборудование, инвентарь**

Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

## **Физическая подготовка.**

### **Общая физическая подготовка**

#### *L Строевые упражнения*

.. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

#### *2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же во время ходьбы и бега. То же с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

#### *3. Упражнения для мышц шеи и туловища.*

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

#### *4. Упражнения для мышц ног.*

Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.



## Специальная физическая подготовка.

### Упражнения для развития быстроты

Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5 градусов. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 метров из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 метров со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 метров (общий пробег за одну попытку до 30 метров). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем - спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 метров. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват или отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3-5 метров с последующей ловлей или отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

**Для вратарей.** Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с предварительным

приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 метра с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стеку (батут) с последующей ловлей.

### **Техническая подготовка.**

**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). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**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.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **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 запахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

*Упражнения для развития умения «видеть поле».* Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча» .

### **Тактика защиты.**

*Индивидуальные действия.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация

противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

### Показатели двигательной подготовленности по окончании второго года

Контрольные Упражнения	Мальчики		
	Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,5	8,9	9,5
Прыжок в длину с места /см/	190	175	160
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	8	6	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	22	20	15
Прыжки через скакалку /1мин/	125	120	105

Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.50	6.25	6.45
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700

### **Примерные результаты 2-го года обучения**

*Обучающиеся в группах 2 года обучения должны:*

- Овладеть основными техническими приемами мини-футбола;
- Совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия;
- Совершенствовать индивидуальные технические приемы владения мячом;
- Участвовать в соревновательной деятельности.
- Совершенствовать развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
- Подготовиться к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

### **2.3 Учебно-тематический план и содержание программы 3-го года обучения**

#### **Задачи 3-го года обучения**

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;

- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, района, области, края.

### Учебно-тематический план 3-го года обучения

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	2	3	4	5
	<b>Теория и методика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>58</b>
1.1.	Различные способы перемещения	2		2
1.2.	Удары по мячу ногой	8	1	7
1.3.	Удары по мячу головой	4	1	3
1.4.	Прием (остановка) мячей	20	1	19
1.5.	Ведение мяча	22	1	21

1.6.	Обманные движения (финты)	4		4
1.7.	Отбор мяча	2		2
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры			
2.2.	Тактика игры в атаке		2	18
2.3.	Тактика игры в обороне		2	18
2.4.	Тактика игры вратаря			2
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
<b>7</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

## **Содержание программы 3-го года обучения**

### **Теоретическая подготовка**

#### **Физическая культура и спорт в России**

Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

#### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня.. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

### **Техническая и тактическая подготовка по мини-футболу**

Совершенствование приемов и методов обучения мини-футболу.:

Применение понятия об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола . Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.

Спортивные соревнования по мини-футболу



### **Система проведения соревнований.**

Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

### **Места занятий, оборудование, инвентарь**

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

### **Физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка**

*Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременнo. То же во время ходьбы и бега. То же с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

### ***Упражнения для мышц шеи и туловища.***

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

### ***Упражнения для мышц ног.***

Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

### ***Упражнения для всех групп мышц.***

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, брусья, перекладина). Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с

разбега). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). Лыжи. Плавание.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития быстроты**

Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5 градусов. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 метров из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 метров со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 метров (общий пробег за одну попытку до 30 метров). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем - спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

**Для вратарей.** Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 метра с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стеку (батут) с последующей ловлей.

#### **Техническая подготовка.**

**Удары по мячу ногами.** Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

**Удары по мячу головой.** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**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»).  
Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **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 запахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча» .

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация

противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

### Показатели двигательной подготовленности по окончании третьего года

Контрольные Упражнения	Мальчики		
	Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	8,0	8,5	9,0
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	9	7	4
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	25	22	19

Прыжки через скакалку /1мин/	126	121	110
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700

### **Примерные результаты 3-го года обучения**

*Обучающиеся в группах 3 года обучения должны:*

- Овладеть основными техническими приемами мини-футбола;
- Совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия;
- Совершенствовать индивидуальные технические приемы владения мячом;
- Участвовать в соревновательной деятельности.
- Совершенствовать развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
- Подготовиться к выполнению нормативных требований по видам подготовки.



## 2.4. Учебно-тематический план и содержание программы 4-го года обучения

### Задачи 4-го года обучения

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, района, области, края.

### Учебно-тематический план 4-го года обучения

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	2	3	4	5
	<b>Теория и методика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>
1.1.	Различные способы перемещения	2		2
1.2.	Удары по мячу ногой	20	1	19

1.3.	Удары по мячу головой	4	1	3
1.4.	Прием (остановка) мячей	18	1	17
1.5.	Ведение мяча	10	1	9
1.6.	Обманные движения (финты)	4		4
1.7.	Отбор мяча	2		2
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>
2.2.	Тактика игры в атаке		1	16
2.3.	Тактика игры в обороне		1	14
2.4.	Тактика игры вратаря			2
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>40</b>	<b>2</b>	<b>38</b>
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>26</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>30</b>		<b>30</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>16</b>		<b>16</b>
<b>7</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

### Содержание программы 5-го года обучения

## **Теоретическая подготовка**

### **Физическая культура и спорт в России**

. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта. Состояние и развитие мини-футбола в России

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России - организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

### **Физиологические основы спортивной тренировки**

Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений). Общая и специальная физическая подготовка

Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов

### **Основы техники и тактики мини-футбола**

Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола. Основы методики обучения мини-футболу

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.

Спортивные соревнования по мини-футболу.

## **Правила игры.**

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.

## **Система проведения соревнований.**

Судейство соревнований по мини-футболу. Обязанности судей. Способы судейства. Роль судьи как воспитателя. Замечание, предупреждение и удаление игроков с поля.

## **Планирование и контроль спортивной тренировки**

Роль и значение планирования спортивной тренировки как основы управления подготовкой юных спортсменов. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле подготовки юных футболистов. Индивидуальный план тренировки, наблюдение на соревнованиях. Контрольные испытания. Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом. Учет.

## **Места занятий, оборудование, инвентарь**

Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной

игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

### **Физическая подготовка.**

#### **Общая физическая подготовка**

##### *L Строевые упражнения*

.. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

##### *2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.*

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же во время ходьбы и бега. То же с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

##### *3. Упражнения для мышц шеи и туловища.*

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

##### *4. Упражнения для мышц ног.*

Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

#### *5. Упражнения для всех групп мышц.*

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, брусья, перекладина). Акробатические упражнения (группировки и перекуты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). Лыжи. Плавание.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### *Упражнения для развития быстроты*

Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5 градусов. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 метров из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 метров со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 метров (общий пробег за одну попытку до 30 метров). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем - спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в

максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 метров. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват или отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3-5 метров с последующей ловлей или отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

#### Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

**Для вратарей.** Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на



дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 метра с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стеку (батут) с последующей ловлей.

### **Техническая подготовка.**

***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). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

***Удары по мячу головой.*** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

***Остановка мяча.*** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

***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»).  
Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **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 запахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и

передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча» .

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

#### Показатели двигательной подготовленности по окончании 4 года

Контрольные Упражнения	Мальчики		
	Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,8	8,3	8,8
Прыжок в длину с места /см/	207	195	180
Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/	10	8	5
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	28	24	19
Прыжки через скакалку /1мин/	128	123	110

Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.05	5.20	5.40
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700

### **Примерные результаты 4-го года обучения**

*Обучающиеся в группах 2 года обучения должны:*

- Овладеть основными техническими приемами мини-футбола;
- Совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия;
- Совершенствовать индивидуальные технические приемы владения мячом;
- Участвовать в соревновательной деятельности.
- Совершенствовать развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
- Подготовиться к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

### **2.5. Учебно-тематический план и содержание программы 5-го года обучения**

#### **Задачи 5-го года обучения**

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;

- развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами мини-футбола и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, района, области, края.

### Учебно-тематический план 5-го года обучения

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе	
			теория	Практика
1	2	3	4	5
	<b>Теория и методика</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
<b>1</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>62</b>	<b>4</b>	<b>58</b>
1.1.	Различные способы перемещения	2		2
1.2.	Удары по мячу ногой	8	1	7
1.3.	Удары по мячу головой	4	1	3
1.4.	Прием (остановка) мячей	20	1	19

1.5.	Ведение мяча	22	1	21
1.6.	Обманные движения (финты)	4		4
1.7.	Отбор мяча	2		2
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>42</b>	<b>4</b>	<b>38</b>
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры			
2.2.	Тактика игры в атаке		2	18
2.3.	Тактика игры в обороне		2	18
2.4.	Тактика игры вратаря			2
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>28</b>	<b>2</b>	<b>26</b>
<b>5</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>22</b>		<b>22</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования</b>	<b>24</b>		<b>24</b>
<b>7</b>	<b>Зачетные требования</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>16</b>	<b>200</b>

## Содержание программы 5-го года обучения

### Теоретическая подготовка

#### **Физическая культура и спорт в России**

Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

#### **Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль**

Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня.. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

#### **Основы техники и тактики мини-футбола**

Основы методики обучения мини-футболу

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Командная, групповая и индивидуальная тренировка. Урок как основная форма организации обучения и тренировки юных футболистов.

Спортивные соревнования по мини-футболу

#### **Система проведения соревнований.**

Обязанности судей. Точка выбора места судей при различных игровых ситуациях. Роль соревнований в спортивной подготовке юных футболистов.



## **Места занятий, оборудование, инвентарь**

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

## **Физическая подготовка.**

### **Общая физическая подготовка**

#### ***Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.***

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же во время ходьбы и бега. То же с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

#### ***Упражнения для мышц шеи и туловища.***

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

#### ***Упражнения для мышц ног.***

Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

### ***Упражнения для всех групп мышц.***

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка, брусья, перекладина). Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации). Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. Спортивные игры (гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.). Лыжи. Плавание.

### **Специальная физическая подготовка.**

#### **Упражнения для развития быстроты**

Быстрый бег на 8—10 м с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу. Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5 градусов. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 метров из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 метров со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5, 8 и 10 метров

(общий пробег за одну попытку до 30 метров). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем - спиной вперед и т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 метров. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (прием мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 метров. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 метров на перехват или отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте. Из различных исходных положений (приседа, широкого выпада, седа, лежа и т.д.) рывки на 3-5 метров с последующей ловлей или отбиванием катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

#### **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.**

Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же с прыжком вверх. То же с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

**Для вратарей.** Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки

ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 метра с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стеку (батут) с последующей ловлей.

### **Техническая подготовка.**

***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). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

***Удары по мячу головой.*** Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

***Остановка мяча.*** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

***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»).  
Выполнение обманных движений в единоборстве.

**Отбор мяча.** Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом. **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 запахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол.**

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

**Упражнения для развития умения «видеть поле».** Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

### **Тактика нападения.**

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча» .

**Командные действия.** Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

**Групповые действия.** Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

**Тактика вратаря.** Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

**Показатели двигательной подготовленности по окончании 5 года**

Контрольные Упражнения	Мальчики		
	Уровень		
	Высокий	Выше среднего	Средний
Челночный бег 3 x 10м /сек/	7,6	8,1	8,6
Прыжок в длину с места /см/	217	200	190
Подтягивание на перекладине из вися и вися лежа /раз/	11	8	7
Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/	30	26	22
Прыжки через скакалку /1мин/	136	125	115
Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/	5.00	5.10	5.30
Бросок н/мяча 1кг /см/	900	800	700

## **Примерные результаты освоения программы 5-го года обучения**

*Обучающиеся в группах 3 года обучения должны:*

- Овладеть основными техническими приемами мини-футбола;
- Совершенствовать индивидуальные и групповые тактические действия;
- Совершенствовать индивидуальные технические приемы владения мячом;
- Участвовать в соревновательной деятельности.
- Совершенствовать развитие физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости
- Подготовиться к выполнению нормативных требований по видам подготовки.

## **3. Организационно-педагогические условия реализации программы**

### **3.1 Методические условия.**

#### **Методическое обеспечение 1-го года обучения**

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения
---	------------------	---------------	-----------------	------------------------	-----------------------	------------------



					занятий	итогов
1	<b>Теория и методика</b>	Лекция	Объяснение	Учебник по мини-футболу		Контрольное задание
2	<b>Техническая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, Наглядные: показ Практические: тестирование	Видеоматериал	Тренажеры мячи, скакалки, гим.. стенка, турники, скакалки, скамейки	
3	<b>Тактическая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, объяснение Наглядные: показ Практические: выполнение заданий, поточный	Учебный видеофильм	Мячи, DVD, фишки, конусы	Учебная игра,
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, Практические: выполнение заданий		Набивные мячи, мини-футбольные мячи	Сдача нормативов по ОФП

5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи. фишки, конусы	Сдача нормативов по СФП
6	<b>Игровая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи.	Учебная игра,
7	<b>Соревнования</b>	Коллективный			Мячи, экипировка	Итоги соревнований
8	<b>Зачетные требования</b>	Индивидуальный	Практические: тестирование		Мини-футбольные мячи, фишки, конусы	Протокол

### Методическое обеспечение 2-го года обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
---	------------------	---------------	-----------------	------------------------	-------------------------------	-------------------------

1	<b>Теория и методика</b>	Лекция	Объяснение	Учебник по мини-футболу		Контрольное задание
2	<b>Техническая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, Наглядные: показ Практические: тестирование	Видеоматериал	Тренажеры мячи, скакалки, гимнастическая стенка, турники, скакалки, скамейки	
3	<b>Тактическая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, объяснение Наглядные: показ Практические: выполнение заданий, поточный	Посещение соревнований по мини-футболу	Мячи, DVD, фишки, конусы	Учебная игра,
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, Практические: выполнение заданий		Набивные мячи, мини-футбольные мячи	Сдача нормативов по ОФП
5	<b>Специальная физическая</b>	Коллективный	Объяснение, практические:		Мячи. фишки, конусы	Сдача нормативов по

	<b>подготовка</b>		выполнение заданий			СФП
6	<b>Игровая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи.	Учебная игра,
7	<b>Соревнования</b>	Коллективный			Мячи, экипировка	Итоги соревнований
8	<b>Контрольные требования</b>	Индивидуальный	Практические: тестирование		Мини-футбольные мячи, фишки, конусы	Протокол

### Методическое обеспечение 3-го года обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	<b>Теория и методика</b>	Лекция	Объяснение	Учебник по мини-		Контрольное задание

				футболу		
2	<b>Техническая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, Наглядные: показ  Практические: тестирование	Видеоматериал	Тренажеры мячи, скакалки, гимнастическая стенка, турники, скакалки, скамейки	
3	<b>Тактическая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, объяснение  Наглядные: показ  Практические: выполнение заданий, поточный	Посещение соревнований по мини-футболу	Мячи, DVD, фишки, конусы	Учебная игра,
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, Практические: выполнение заданий		Набивные мячи, мини-футбольные мячи	Сдача нормативов по ОФП
5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи, фишки, конусы	Сдача нормативов по СФП

6	<b>Игровая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи.	Учебная игра,
7	<b>Соревнования</b>	Коллективный			Мячи, экипировка	Итоги соревнований
8	<b>Зачетные требования</b>	Индивидуальный	Практические: тестирование		Мини-футбольные мячи, фишки, конусы	Протокол

### Методическое обеспечение 4-го года обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	<b>Теория и методика</b>	Инструкторско-методические занятия	Объяснение	Учебник по мини-футболу		Контрольное задание

2	<b>Техническая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, Наглядные: показ  Практические: тестирование	Видеоматериал	Тренажеры мячи, скакалки, гимн. стенка, турники, скакалки, скамейки	
3	<b>Тактическая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, ,объяснение  Наглядные: показ  Практические: выполнение заданий, поточный	Учебный видеофильм	Мячи, DVD, фишки, конусы	Учебная игра,
4	<b>Общая физическая подготовка</b>	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, Практические: выполнение заданий		Набивные мячи, мини-футбольные мячи	Сдача нормативов по ОФП

5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи. фишки, конусы	Сдача нормативов по СФП
6	<b>Игровая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи.	Учебная игра,
7	<b>Соревнования</b>	Коллективный			Мячи, экипировка	Итоги соревнований
8	<b>Зачетные требования</b>	Индивидуальный	Практические: тестирование		Мини-футбольные мячи, фишки, конусы	Протокол



### Методическое обеспечение 5-го года обучения

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	<b>Теория и методика</b>	Лекция	Объяснение	Учебник по мини-футболу		Контрольное задание
2	<b>Техническая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, Наглядные: показ  Практические: тестирование	Видеоматериал	Тренажеры мячи, скакалки, гимн. стенка, турники, скакалки, скамейки	
3	<b>Тактическая подготовка</b>	Индивидуальный, коллективный	Словесные: рассказ, ,объяснение  Наглядные: показ  Практические: выполнение заданий, поточный	Посещение соревнований по мини-футболу	Мячи, DVD, фишки, конусы	Учебная игра,

4	<b>Общая физическая подготовка</b>	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, Практические: выполнение заданий		Набивные мячи, мини-футбольные мячи	Сдача нормативов по ОФП
5	<b>Специальная физическая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи, фишки, конусы	Сдача нормативов по СФП
6	<b>Игровая подготовка</b>	Коллективный	Объяснение, практические: выполнение заданий		Мячи.	Учебная игра,
7	<b>Соревнования</b>	Коллективный			Мячи, экипировка	Итоги соревнований
8	<b>Зачетные требования</b>	Индивидуальный	Практические: тестирование		Мини-футбольные мячи, фишки, конусы	Протокол

### 3.2 Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов

**Ожидаемые результаты** – потребность в систематических занятиях футболом, повышение уровня общей физической подготовки, знание технических и тактических приемов футбола.

#### Способы проверки ожидаемого результата

<b>Критерии</b>	<b>Показатели</b>	<b>Методы</b>
1. Потребность в познании	1.1.Знания названий атрибутов футбола, технических и тактических элементов и умение их показывать	1.Информирование, беседа, игра, лекция, просмотр и анализ видеоматериалов, тестирование знаний
	1.2. Знание технических и тактических элементов футбола.	
	1.3.Знание технико-тактических комбинаций	
2. Потребность заниматься	2.1.Посещаемость занятий 2.2.Активность на занятиях	2.Анализ журнала посещаемости, мотивация, игровой метод, метод одобрения и поощрения

3. Самостоятельность и коммуникабельность, гуманное отношение со сверстниками	3.1. Умение самостоятельно организовать игровую деятельность 3.2. Активное участие в общешкольных мероприятиях 3.3. Умение исправить ошибки в технико-тактических элементах у себя и у своих сверстников	3. Игровой метод, мотивация, личный пример, метод анализ, метод одобрения
4. Опыт соревновательной деятельности	4.1. Участие в товарищеских встречах, соревнованиях. 4.2. Участие в сдаче контрольных нормативов	4. Оценка, испытания, контроль
5. Опыт ЗОЖ	5.1. Потребность в самостоятельных дополнительных занятиях 5.2. Самообслуживание, гигиена	5. Мотивация, наблюдение, прогноз, метод одобрения, личный пример

**Способы определения результативности реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Ожидаемый результат	Способы определения результатов
---------------------	---------------------------------

<p><b>1. Сформированы специфические умения и навыки:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Теоретические знания по основным темам учебно-тематического плана программы;</li> <li>• Владение специальной терминологией;</li> <li>• Практические умения и навыки, предусмотренные программой;</li> <li>• Владение специальным оборудованием и оснащением</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Экспертная оценка</li> <li>• Сдача контрольных нормативов</li> <li>• Анализ результатов соревнований</li> </ul>
<p><b>2. Наличие общеучебных умений и навыков:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Умение слушать и слышать педагога;</li> <li>• Умение выступать перед аудиторией</li> <li>• Умение организовать свое рабочее место</li> <li>• Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности</li> <li>• Умение аккуратно выполнять работу</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Анализ результатов деятельности обучающихся</li> </ul>
<p><b>3. Сформированы духовно-нравственные основы личности ребенка:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Уважительное отношение к национальным</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Педагогическое наблюдение</li> <li>• Диагностика личностного роста</li> </ul>

<p>ценностям страны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Личностные отношения к национальной культуре;</li> <li>• Навыки деятельности в коллективе</li> </ul>	
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

#### **4.Календарный учебный график.**

**Продолжительность учебного года:**

начало 2019 - 2020 учебного года - 02 сентября 2019 года

окончание 2019 - 2020 учебного года – 31.08. 2020 года

**Количество учебных недель: 36**

**Продолжительность учебных периодов:**

I четверть со 01.09.2020 по 25.10.2020 года

II четверть с 05.11.2020 по 27.12.2020 года

III четверть с 08.01.2021 по 20.03.2021 года

IV четверть с 29.03.2021 по 31.05.2021 года

**Сроки и продолжительность каникул:**

осенние каникулы - 26.10.2020 - 04.11.2020 (10 дней)

зимние каникулы –28.12.2020 - 10.01.2021 ( 14 дней)

весенние каникулы - 22.03.2021 - 28.03.2021 (7 дней)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество о учебных недель	Количество о учебных дней	Количество о учебных часов	Режим Занятий
3 год	02.09.2019	28.05.2020	36	72	216	2 раза в неделю по

## 5. Воспитательная деятельность

В основе воспитательной работы по программе лежит *гуманно-личностный подход* к развитию обучающихся. Это прослеживается в свободе выбора, в самостоятельности и в продвижении обучающегося по уровням спортивной деятельности. Ступени его продвижения можно обозначить как *способность – талант – мастерство*. В процессе спортивной деятельности создаются коллективные отношения, чувство товарищества, взаимовыручки. Это способствует формированию и развитию детского коллектива. Традиционные внутри объединения дела, участие в мероприятиях, в соревнованиях различного уровня создают ситуацию включенности подростков в жизнь социума. Традиционными стали:

- участие объединения в районной акции «Мы за здоровый образ жизни», в ежегодном праздновании Дня города;
- участие во Всероссийском проекте «Мини-футбол в школу»
- совместные посещения футбольных матчей
- участие в ежегодной презентации спортивных клубов и секций;
- традиционная акция «Зарядка с чемпионом»;

Организация *воспитательной работы* по программе направлена на решение следующих *задач*:

- воспитание моральных качеств: любви к своей Родине, преданности своему народу, уважение к обществу в котором живёт ребенок;
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, трудолюбия, настойчивости и упорства, самостоятельности и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания. Воспитание волевых качеств личности – важнейшая составная часть психологической подготовки футболистов;
- воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом;
- физическое и нравственное воспитание личности: дисциплинированность, ответственность, правдивость (честность), доброта и т.д.;
- предупреждение конфликтов;
- предупреждение и профилактика вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики, ранняя половая жизнь);
- формирование привычки к самоконтролю, способствование усвоению социально одобряемых ценностей и норм поведения.



## **6.Условия реализации программы**

### **Материально – технические условия реализации программы.**

#### **Занятия проводятся:**

- в спортивном зале, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям (сухое, тёплое, просторное, с хорошим естественным и искусственным освещением помещением),
- на футбольном поле,
- в учебном кабинете,
- на спортплощадке.

#### ***Материально-технические средства:***

- гимнастические маты
- канат,
- перекладина,
- брусья,
- скамейка,
- утяжелители,
- скакалки,
- мячи ( набивные, баскетбольные, волейбольные, футбольные),

- фишки
- конусы
- барьеры
- ворота моментальной сборки
- раздевалка
- комната для хранения инвентаря и спортивного оборудования

Каждый обучающийся должен иметь футбольную форму.

#### **Кадровое обеспечение.**

Уровень квалификации тренера-преподавателя должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 года № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 года, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

Лица, не имеющие необходимого образования или стажа работы, установленных в разделе "Требования к

квалификации", но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности на общих основаниях.

## **7.СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Андреев С. Н. Играй в мини-футбол. - М.: Сов. спорт, 1989. - 47 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе [Текст] / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2006. - 224 с.:
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1998. - 331 с.
4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 2003, с. 26-83.
5. Гогунев Е.Н., Марьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 288 с.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: ФиС, 2001. - 136 с.
7. Головков В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: Автореф. канд. дис. СПб., 2002. - 24 с.
8. Запорожанов В.А., Кузьмин А.И., Х. Созаньски. Комплексная система оценки перспективных возможностей юных спортсменов // Наука в олимпийском спорте. - 1999. - с.30 - 36

9. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. - М.,2002.-24с.
10. Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов. - Минск: Высшая школа,1999.-214с.
11. Лисенчук Г.А., Догадайло В., Колотов В. и др. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе // Наука в олимпийском спорте. - 1998.-№1. - с.57 - 63
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.
13. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 172с.
14. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол - игра для всех. [Текст] / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.: ил.
15. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: ФиС, 1998. - 479 с.
16. Петровский В.В. Организация спортивной тренировки. - Киев: Здоровье, 1998. - 96 с.
17. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. - М.: ФиС, 1999. - 286 с.
18. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. - К.: Олимпийская литература, 1999.-286с.
19. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. Учебник для студентов высших учебных заведений. 4-е изд., стер/ Под ред. Ю.Д. Железняк. - М. : Академия, 2010. - 400с.

20. Теория и методика физического воспитания: Учебн. Для ин-тов физ.культ. / Под ред. Л.П. Матвеева и А.Д. Новиков. Т. I - М.: ФиС, 2006 - 304с.

21. Физиология человека: Учебн. для ИФК. 5-е изд./ Под ред. Н.В. Зимкина. - М.: ФиС, 2006. - 496с.

### Электронные ресурсы

Министерство спорта РФ - [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ - БЛр://минобрнауки.рф/

Российский футбольный союз - <http://www.rfs.ru/>

Федерация футбола Москвы - <http://www.mosff.ru/>

Отделение по виду спорта футбол: форум - <http://fomm.myfc.ru/viewtopic.php?f=126&p=66624#p66624>

Нормативы ОФП

Нормативные упражнения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15	20	25	35	40
Приседания	20	30	40	50	70
Подтягивания на перекладине	1	2	3	4-5	6
Подъём туловища из положения лёжа за 1 мин.	20	25	35	40	45
Прыжки на скакалке за 1 мин.	30	40	50	70	90
Бег 30 м. сек.	7,2	6,8	6,3	6	5,8
Бег 1000м. мин	-	7	6	5	4.30
Бег 3000м. мин.	-	-	-	-	17

## Приложение 2

### Мониторинг результатов обучения ребёнка по дополнительной образовательной программе

<i>Показатели (оцениваемые)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возмо жное</i>	<i>Методы диагностики</i>
1. Теоретическая подготовка ребёнка.				
1.1. Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы.	Соответствие теоретических знаний ребёнка программным требованиям.	<p>Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой.</p> <p>Средний уровень – объем усвоенных знаний составляет более ½.</p> <p>Максимальный уровень – освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период.</p>	<p>1</p> <p>5</p>	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.

1.2. Владение специальной терминологией.	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии.	<p>Минимальный уровень – ребёнок, как правило, избегает употребления специальных терминов.</p> <p>Средний уровень – сочетает специальную терминологию с бытовой.</p> <p>Максимальный уровень – специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</p>	<p>1</p> <p>5</p>	Собеседование.
2. Практическая подготовка ребёнка.				



<p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям.</p>	<p>Минимальный уровень – ребёнок овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков. Средний уровень – объем освоенных умений и навыков составляет более 1/2. Максимальный уровень – овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период.</p>	<p>1   5</p>	<p>Контрольное задание.</p>
<p>2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением.</p>	<p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</p>	<p>Минимальный уровень – ребёнок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием. Средний уровень – работает с оборудованием с помощью педагога. Максимальный уровень – работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</p>	<p>1</p>	<p>Контрольное задание.</p>
<p>3. Обще учебные умения и навыки ребёнка.</p>				

3.1. Учебно-интеллектуальные умения.		Минимальный уровень – ребёнок испытывает серьезные затруднения при работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле	1	
3.2. Учебно-коммуникативные умения.  3.2.1. Умение слушать и слышать педагога.  3.2.2. Умение выступать перед аудиторией.  3.2.3. Умение вести полемику, участвовать в дискуссии.	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога.  Свобода владения и подачи обучающимся подготовленной информации.  Самостоятельность в построении дискуссионного выступления, логика в построении доказательств.	Уровни – по аналогии с п.3.1.1.		Наблюдение.

<p>3.3. Учебно-организационные умения и навыки.</p> <p>3.3.1. Умение организовывать свое рабочее (учебное) место.</p> <p>3.3.2. Навыки соблюдения в процессе деятельности правил безопасности.</p> <p>3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу.</p>	<p>Способность самостоятельно готовить своё рабочее место к деятельности и убирать за собой.</p> <p>Соответствие реальных навыков наблюдения правил безопасности программным требованиям.</p> <p>Аккуратность и ответственность в работе.</p>	<p>Минимальный уровень – ребенок овладел менее чем <math>\frac{1}{2}</math> объема навыков соблюдения правил безопасности, предусмотренных программой.</p> <p>Средний уровень – объем усвоенных навыков составляет более <math>\frac{1}{2}</math>.</p> <p>Максимальный уровень – освоил практически весь объем навыков, предусмотренных программой за конкретный период.</p> <p>Удовлетворительно – хорошо – отлично.</p>	<p>1</p> <p>5</p> <p>10</p>	<p>Наблюдение.</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------	--------------------

**Мониторинг личностного развития ребёнка в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

Для полного представления о результативности программы необходимо учитывать личностный аспект образовательных результатов программы. Отслеживать динамику личностного развития детей, занимающихся в системе дополнительного образования, можно по трем направлениям. Каждое направление – это соответствующий блок личностных качеств.

*Блок 1 – организационно-волевые качества*, выступающие субъективной основой образовательной деятельности любой направленности и практическим регулятором процесса саморазвития обучающегося.

*Блок 2 – ориентационные свойства личности*, непосредственно побуждающие ребёнка к активности.

*Блок 3 - поведенческие характеристики*, отражающие тип общения со сверстниками и определяющие статус ребёнка в группе.

<i>Показатели (оцениваемые параметры)</i>	<i>Критерии</i>	<i>Степень выраженности оцениваемого качества</i>	<i>Возможное число баллов</i>	<i>Методы диагностики</i>
1. Организационно-волевые качества.				
	Способность переносить известные	Терпения хватает менее	1	

1. Терпение.	нагрузки в течение определенного времени, преодолевать трудности.	чем на ½ занятия. Более чем на ½ занятия. На все занятие.	5  10	Наблюдение.
2. Воля.	Способность активно побуждать себя к практическим действиям.	Волевые усилия ребёнка побуждаются извне. Иногда – самим ребёнком. Всегда – самим ребёнком.	1  5  10	Наблюдение.
		Ребёнок постоянно действует под воздействием контроля извне.	1	

3. Самоконтроль.	Умение контролировать свои поступки.	Периодически контролирует себя сам. Постоянно контролирует себя сам.	5  10	Наблюдение.
1.Любознательность	Стремление к саморазвитию	Не организован в учении. Почти не проявляет интереса к постижению нового.  Иногда проявляет любознательность  Ребенок постоянно стремится реализовать свои интеллектуальные способности	1  5  10	Наблюдение
2. Ориентационные качества.				

1. Самооценка.	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям.	Завышенная.  Заниженная.  Нормальная.	1  5  10	Анкетирование.
2. Интерес к занятиям в детском объединении.	Осознанное участие ребёнка в освоении образовательной программы.	Продиктован извне.  Периодически поддерживается самим ребёнком.  Постоянно поддерживается ребёнком самостоятельно.	1  5  10	Тестирование.
3. Поведенческие качества.				
1. Патриотизм	Готовность служить своему Отечеству	Безразличен к образовательному учреждению к своему городу.  Действует по ситуации, в зависимости от мнения	1	Наблюдение

		<p>большинства коллектива</p> <p>В оценках и высказываниях проявляет любовь к Родине, месту проживания.</p> <p>Пытается сделать школу лучше</p>	<p>5</p> <p>10</p>	
2. Трудолюбие	Сознание значимости любого труда	<p>Не осознает значимости труда. К трудовым обязанностям относится с неохотой</p> <p>Бережно относится к результатам чужого труда, но не проявляет инициативности</p> <p>Проявляет самостоятельность в</p>	1	Наблюдение



		труде, инициативность и творчество	5	
			10	
3. Конфликтность.	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации.	Периодически провоцирует конфликты. Сам в конфликтах не участвует, старается избежать. Пытается самостоятельно решать возникающие конфликты.	0 5 10	Тестирование, метод незаконченного предложения.
4. Тип сотрудничества	Умение воспринимать общие дела как собственные.	Избегает участия в общих делах Участвует при	0 5	Наблюдение.

		побуждении извне Инициативен в общих делах.	10	
--	--	---------------------------------------------------	----	--

## Приложение 4

### *Анкета для родителей*

Цель: выявить сильные стороны и трудности ребёнка.

Инструкция: прочтите, пожалуйста, анкету внимательно.

Напротив каждого утверждения поставьте «галочку» в той графе, которая лучше всего характеризует поведение Вашего ребёнка последние 6 месяцев.

Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_

Дата рождения \_\_\_\_\_ школа, класс \_\_\_\_\_

Объединение «Каратэ»

Дата заполнения \_\_\_\_\_

Считаете ли Вы, что Ваш ребёнок:

	Нет.	Да – незначительные трудности.	Да - серьезные трудности.	Да - очень серьёзные трудности.
Излишне тревожен.				
Испытывает страхи.				
Имеет проблемы с поведением.				
Не умеет общаться с людьми.				

Если Вы ответили «Да», ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы об этих трудностях:

1. Как долго наблюдаются эти трудности? (Нужное подчеркнуть)

Меньше месяца.

1-5 месяцев.

5-12 месяцев.

Больше года.

3. Эти трудности расстраивают Вашего ребёнка? (Нужное подчеркнуть).

Нет.

Только немного.

Довольно сильно.

Очень сильно.

1. Эти трудности мешают Вашему ребёнку в следующих областях жизни?

	Нет.	Немного.	Сильно.	Очень сильно.
Семья.				
Дружба.				
Учёба.				
Досуг.				

4. Эти трудности делают Вашу жизнь или жизнь Вашей семьи более трудной?

Нет.

Только немного.

Довольно сильно.

Очень сильно.

Спасибо за Вашу помощь!

Тест «Я родитель»

Отметьте, пожалуйста, те фразы, которые Вы часто употребляете в общении с детьми.

Вопросы	Баллы
1. Сколько раз тебе повторять? .....	2
2. Посоветуй мне, пожалуйста.....	1
3. Не знаю, что бы я без тебя делала.....	1
4. И в кого ты только такой уродился?!.....	2
5. Какие у тебя замечательные друзья! .....	1
6. Ну на кого ты похож(а)? .....	2
7. Я в твои годы.....	2
8. Ты моя опора и помощник(ца).....	1
9. Ну что за друзья у тебя? .....	2
10. О чём ты только думаешь?!.....	2
11. Какая (какой) ты у меня умница! .....	1
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)? .....	1
13. У всех дети, как дети, а ты.....	2
14. Какой ты у меня сообразительный(ая)! .....	1

Ключ к тесту. Теперь подсчитайте общее количество баллов.

От 5 до 7 баллов. Вы живёте с ребёнком душа в душу. Вы уважаете ребёнка, и он искренне любит и уважает Вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

От 8 до 10 баллов. Намечаются некоторые сложности во взаимоотношениях с ребёнком, непонимание его проблем, попытки перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребёнка.

11 баллов и выше. Вы непоследовательны в общении с ребёнком. Он уважает Вас, хотя и не всегда с Вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

Конечно, Вы понимаете, что это лишь намек на действительное положение дел, ведь то, какой Вы родитель, не знает никто лучше