УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ПЕНЗЫ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ УПРАВЛЕНИЯ № 2» Г. ПЕНЗЫ

ОДОБРЕНА Научно-методическим совстом МБОУ ЛСТУ № 2 г. Пензы Протокол № 9 Протокол № _1 от « 30 » августа 2023 г

ПРИНЯТА



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «МИНИ-ФУТБОЛ – В ШКОЛУ»

Срок реализации 5 лет Возраст учащихся 7—12 лет

Автор-составитель:

Жикунов Александр Юрьевич педагог дополнительного образования

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол – в школу»

- по содержанию является физкультурно-спортивной,
- по уровню освоения ознакомительной, базовой, углубленной
- по форме организации очной,
- по степени авторства модифицированной.
- Программа разработана в соответствии со следующими нормативно правовыми документами:
- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ»;
- Федеральный Закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20».
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.»;
- Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (разработаны ФГБУ «Федеральным центром организационно методического обеспечения физического воспитания» в 2021 году). Для физкультурно-спортивной направленности.
 - • Устав МБОУ ЛСТУ №2 г. Пензы;
- «Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ ЛСТУ №2г. Пензы».

Актуальность программы обусловлена тем, что одной из приоритетных задач современного общества специалисты всегда называли и называют задачу воспитания здорового человека, стремящегося быть успешным в жизни, способного защитить себя и своих близких в любой жизненной ситуации. Современному ребенку, проводящему большую часть дня

непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. Сегодня у большинства образовательных учреждений наблюдается ухудшение здоровья, учащихся сопротивляемости к различным заболеваниям. У подрастающего поколения отсутствует культура ведения здорового образа жизни в сочетании с общей некомпетентностью в вопросах оздоровления средствами физической культуры. Сознательное отношение к собственному подготовленности здоровью физической является важной характеристикой конкурентоспособности человека в современных условиях. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Отличительные особенности. Программа модифицирована на основе программ физкультурно-спортивной направленности: Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов, – М.: Просвещение, 2010.

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

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

работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Адресат программы:

Образовательная программа «Мини-футбол – в школу» рассчитана на детей в возрасте от 7 лет до 12лет. Набор учащихся производится на принципах добровольности, свободного самоопределения учащихся. Для обучения по программе могут формироваться разновозрастные группы. Кроме того, при подготовке к соревнованиям, в период учебно-тренировочных сборов и каникул могут формироваться группы переменного состава из общего списочного состава учащихся.

Объем и сроки реализации программы:

Программа рассчитана на 5 лет обучения, с общим количеством часов ...

```
1 год обучения – 6 часов
```

2 год обучения – 6 часов

3 год обучения – 6 часов

4 год обучения – 9 часов

5 год обучения – 9 часов

Форма реализации образовательной программы очная. Основной формой обучения является занятие.

Режим проведения занятий соответствует возрасту учащихся:

```
1 год обучения – 3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час - 30 мин);
```

2 год обучения -3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час -45 мин);

3 год обучения -3 раза в неделю по 2 часа (1 учебный час -45 мин);

4 год обучения – 3 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час - 45 мин);

5 год обучения -3 раза в неделю по 3 часа (1 учебный час -45 мин);

Особенности организации образовательного процесса

Уровни обучения

Oзнакомительный (1 год обучения) Основная цель тренировок: овладение основами техники и тактики игры в мини-футбол.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике владения мячом; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма.

Базовый уровень (2, 3 год обучения)

Основная цель тренировок: детальное овладение технико-тактическим арсеналом мини-футбола. Практическое овладение:

Задачами тренировочного этапа являются: - дальнейшее укрепление здоровья, - гармоничное физическое развитие, - укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки, повышение уровня скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств, - обучение основам техники

владения мячом - приобретение соревновательного опыта, - приобретение теоретических знаний.

Углубленный уровень (4,5 год обучения) Совершенствование:

- различных приёмов техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом;
- точности ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнёру;
- умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам;
- техники ударов лбом;
- остановки мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейшего действия;
- ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой;
- финтов с учётом развития у учащихся двигательных качеств и игрового места в составе команды, обращая внимание на совершенствование "коронных" финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр;
- умения определять замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом;
- точности и дальности вбрасывания мяча, изменяя расстояние до цели, вбрасывание мяча партнёру для приёма его ногами и головой;
- техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении;
- бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность;
- тактических способности и умений; неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары;
- умения действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах;
- быстроты организации атак, выполняя продольные и диагональные, средние и длинные передачи; тактические комбинации со сменой игровых мест в ходе развития атаки; создание численного перевеса в атаке за счёт подключения полузащитников и крайних защитников; остроту действия в завершающей фазе атаки;
- умения взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в атаке по разным тактическим системам;
- тактических способностей и умений, такие как своевременное "закрывание" эффективное противодействию, ведению, обводке, передаче, удару;
- слаженности действий и взаимостраховки при атаке численно превосходящего соперника, усиление обороны за счёт увеличения числа обороняющихся игроков;
- умение взаимодействовать внутри линий и между линиями при организации командных действий в обороне по различным тактическим системам;
- игру по принципу комбинированной обороны;
- умение определять направление возможного удара, занимая в соответствии с этим наиболее выгодную позицию и применяя наиболее рациональные технические приёмы;
- игру на выходе, быструю организацию атаки, руководство игрой партнёров по обороне;
- умение переключаться в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Цель программы:

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

Задачи:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;
- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма и неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранным видом спорта в свободное время;
- углубление представления о спортивной игре мини-футбол, соревнованиях по данному виду спорта, снарядах и инвентаре.

Ожидаемые результаты по годам обучения

1 год обучения

Учащиеся будут знать

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

Учащиеся будут уметь

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

2 год обучения

Учащиеся будут знать

- способы разрешения нестандартных ситуаций во время соревнований;
- знать технику ведения мяча внутренней внешней стороной стопы, уход в сторону, подстройку под мяч, передачу мяча подъемом.

Учащиеся будут уметь

- уметь правильно выбирать позицию на футбольном поле;
- уметь владеть техникой ударов по мячу и остановок мяча;
- уметь владеть техникой ударов по воротам;
- уметь соблюдать технику безопасности при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; оказывать первую помощь при травмах на поле;

– уметь выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

3 год обучения

Учащиеся будут знать

- знать технические и тактические особенности игры в мини-футбол;
- знать режим дня, гигиена
- знать назначение общеразвивающих упражнений

Учащиеся будут уметь

- уметь применять на практике знания о самоконтроле, быть ответственным за свои действия;
- уметь владеть мячом и жонглирование.
- уметь выполнять тактики игры
- уметь соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований; оказывать первую помощь при травмах на поле;
- уметь выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП.

4 год обучения

Учащиеся будут знать

- знать и владеть техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.

Учащиеся будут уметь

- уметь работать в команде, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели;
- уметь действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей,
 преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы;
- умение следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
- владеть тактикой и техникой нападения;
- владеть тактикой и техникой защиты;
- уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.
- выполнять нормативы ОФП, СФП, ТТП, интегральной подготовке.

5 год обучения

Учащиеся будут знать

- знать и владеть техникой и тактикой игры;
- знать историю возникновения мини-футбола как игры;
- знать основные правила игры в мини-футбол;

Учащиеся будут уметь

- уметь выполнять отдельные общеразвивающие упражнения;
- уметь выполнять базовые технические и базовые тактические приемы;
- уметь контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по мини футболу.
- уметь играть в мини-футбол на уровне соревнований.
- уметь анализировать игровые ситуации

Ожидаемые результаты освоения программы

Предметные:

• Теория

В результате освоения программы, обучающиеся будут знать:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику и тактику игры в мини-футбол;
- основные правила соревнований по мини-футболу;
- методы самоконтроля в процессе занятий физической культурой и спортом.

• Практика

В результате освоения программы, обучающиеся будут уметь:

- выполнять остановку мяча различными способами, выполняя приёмы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейшего действия;
- действовать без мяча и с мячом в атаке на разных игровых местах;
- ловить, переводить и отбивать различных мячи, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении;
- бросков руками и выбивание мяча ногами на точность и дальность;
- точно и далеко вбрасывать мяч, изменяя расстояние до цели, вбрасывать мяч партнёру для приёма его ногами и головой;
- самостоятельно выполнять разминку перед соревнованиями;
- уметь тактически правильно распределить силы в игре.

В результате освоения программы, обучающиеся будут владеть:

- различными приёмами техники передвижения в сочетании с техникой владения мячом;
- тактическими способностями и умениями; неожиданное и своевременное "открывание"; целесообразное ведение и обводку, рациональные передачи, эффективные удары;
- техникой ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надёжно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

Формирование здоровьесберегающей компетентности

 сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности, здоровом образе жизни.

Формирование компетентности эмоционального интеллекта

- любознательный, активный;
- эмоционально отзывчивый.

Формирование информационной компетенции:

- владеет универсальными предпосылками учебной деятельности;
- владеет необходимыми умениями и навыками.

Формирование коммуникативной компетентности

- владеет вербальными и невербальными средствами общения со взрослыми и сверстниками;
- способный управлять своим поведением и планировать свои действия на основе первичных ценностных представлений, соблюдать элементарные общепринятые нормы и правила поведения;
- умеет работать в команде;
- умеет ориентироваться в незнакомой обстановке, в рамках соревновательной деятельности;
- будет иметь первичные представления о себе, семье, обществе, государстве, мире и природе.

Метапредметные результаты отражаются в умении самостоятельно определять цели и задачи своей деятельности и подготовки к выполнению нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе, разрешать конфликты.

Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своей деятельности, ставить и формулировать новые задачи во внеурочной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора во внеурочной деятельности.

Познавательные УУД:

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения поставленных задач;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационнокоммуникационных технологий (ИКТ).

Формирование информационной компетенции:

- умение осуществлять действие по образцу и заданному правилу;
- умение управлять своим поведением и планировать свои действия, направленные на достижение конкретной цели;
- умение находить ошибки и исправлять их;
- развивать умение осуществлять поиск информации, анализировать и применять ее в деятельности.

Формирование коммуникативной компетентности

- умение адекватно воспринимать оценку взрослого и сверстника.
 - Формирование здоровьесберегающей компетентности
- соблюдать в процессе занятий правила безопасности;
- быть ответственным к собственному здоровью и негативно относиться к факторам риска;
- сформированы нравственно-волевые качества для становления спортивного характера.

Личностные

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

Учебный план

№	Наименование разделов	Колич.		Уровни обучения				
		часов	Ознакоми	Базо	вый уро	вень	Углублен	
		всего	тельный				ный	
			уровень				уровень	
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
1.	Вводное занятие	2	2	-	-	-		
2.	Теоретическая подготовка	30	10	8	6	6	-	
3.	Тактико - техническая	168	28	32	24	42	42	
	подготовка							
4.	Специальная физическая	438	76	76	72	107	107	
	подготовка							
5.	Общая физическая	366	72	72	70	79	73	
	подготовка							
6.	Интегральная подготовка	94	-	-	12	38	44	
7.	Инструкторская и	28	_	-	-	12	16	

	судейская практика						
8.	Тестирование	60	12	12	12	12	12
9.	Соревнования (игры)	110	16	16	20	28	30
	Итого часов:	1296	216	216	216	324	324

1 год обучения Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего	Из них		Форма
		часов	Теория	Практика	контроля
1.	Вводное занятие	2	2	-	Проверочная игра
2.	Теоретическая подготовка	10	10	-	опрос
3.	Тактико - техническая	28	8	20	тесты
	подготовка				
4.	Специальная физическая	76	-	76	тесты
	подготовка				
5.	Общая физическая	72	-	72	зачет
	подготовка				
6.	Тестирование	12	-	12	зачет
7.	Соревнования (игры)	16	-	16	наблюдение
	Итого:	216	20	196	

Содержание программы

1.Вводное занятие.

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

Практика. Учебная игра «Эвакуация»

Контроль. Проверяем знания техники безопасности на занятиях

2. Теоретическая подготовка

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

Практика. Учебная игра. Просмотр учебного фильма. Составление режима дня. Составления меню на день.

Контроль. Проверяем знания по ведению здорового образа жизни. Проверяем знания и умения подбирать упражнения и составлять индивидуальные комплексы для утренней гимнастики и физкультпауз. Проверяем знания по организации и проведению физической подготовке.

3. Тактико-техническая подготовка

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

Практика. Техника игры, удары по мячу различными способами, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, техника игры вратаря. Тактика игры. Правильный выбор места, выход на позицию, отбор мяча, точная своевременная передача мяча, ведение арсеналом ударов по мячу, овладение искусством точной, нацеленной передачи, ведение и обводка мяча, умение выиграть пространство, выйти на удобную позицию, умение хорошо бить со всех дистанций с разных позиций и всеми

возможными способам, тактика игры вратаря, ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитника, тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря, тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином своего поля. Игра в защите. Участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру, тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыгрывать своего опекуна, умение владеть различными видами ударов.

Контроль. Проверяем владением тактикой и техникой игры в мини-футбол.

4. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития силы. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя, перемещения приставными шагами, бег с остановками с изменениями направления, челночный бег, ускорения, повороты в беге, приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощением, подвижные игры. Упражнения на развитие выносливости. Кроссы на местности, ходьба, интенсивный или непрерывный бег. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Кувырки вперед и назад из упора присей, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед, назад через плечо, опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла», продвижение прыжками между предметами, прыжки через набивные мячи и другие препятствиями, бег между препятствиями, подбросить мяч между руками вверх, сделайте кувырок вперед, поймайте и отпустите мяч, жонглирование мячом, ведение мяча между предметами на различной скорости. Упражнения для развития качеств необходимых при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание колена, круговые вращения стопой ноги, опираясь о стену пальцами, отталкиваться, упор, лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте, передвижения в положении полуприсяд, броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении подачи мяча. «Вертушка», упражнения с резиновыми амортизаторами, бег по диагонали, бег спиной вперед, махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой, броски из-за головы с максимальным пригибанием.

Контроль. Проверяем уровень специальной физической подготовки учащихся.

5. Общая физическая подготовка

Практика. Общеразвивающие упражнения без предметов упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения с сопротивлением упражнения в парах, упражнения для повышения быстроты бега, прыжки с места, с разбега. Общеразвивающие упражнения с предметами, упражнения со скакалкой, упражнения с набивными мячами. Строевые упражнения. Выполнение строевых команд, перестроения, повороты. Гимнастика упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения индивидуальные и в парах, упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания, лазания, упражнения для мышц туловища, таза, ног. Акробатика. Группировки в присяде, сидя, лежа на спине, перекаты, кувырки вперед-назад, стойки на лопатках, мостик. Легкая атлетика, бег с ускорением, эстафетный бег с препятствиями, бег на 30-60 м, прыжки с места в длину,

вверх, с разбега, тройной, метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока, точность. Спортивные и подвижные игры, ловля, передача мяча, ведение. «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Чехарда», Пионербол, Русская лапта, различные эстафеты.

Контроль. Проверяем уровень физической подготовленности учащихся.

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

7.Соревнования. Игры.

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

Контроль. Проверяем в совокупности использование полученных знаний о технике и тактике игры в мини-футбол на практике.

2 год обучения Учебно-тематический план

No	Наименование темы	Всего	Из них		Форма
		часов	Теория	Практика	контроля
1.	Теоретическая	8	8	-	опрос
	подготовка				
2.	Тактико - техническая	32	8	24	тесты
	подготовка				
3.	Специальная физическая	76	-	76	тесты
	подготовка				
4.	Общая физическая	72	-	72	зачет
	подготовка				
5.	Тестирование	12	-	12	зачет
6.	Соревнования (игры)	16	-	16	наблюдение
	Итого	216	16	200	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

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

Достижения и успехи российских и зарубежных спортсменов. Влияние занятий мини-футболом на организм детей. Судейство, расстановка.

Контроль. Проверяем уровень осведомлённости учащихся по всем темам теоретической подготовки.

2. Тактико - техническая подготовка

Теория. Технико – тактические приемы игры в мини- футбол.

Практика. Техника игры состоит из применяемых во время игры ударов по мячу, остановок и ведения и бросков мяча. Удары по мячу различными способами Удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу. Удары по летящему мячу. Остановки мяча различными способами. Ведение мяча и обманные движения (финты). Отбор мяча. Техника игры вратаря. (амплуа игрока, выбор своего амплуа, выполнение тактических действий на своем игровом месте). Тактика игры. Умение выбрать место, отобрать или перехватить мяч у противника, обвести его, сделать передачу в нужный момент и в нужном направлении, нанести удар по чужим воротам. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, руководить работой защитников; организация построения стенки при пробитии штрафных ударов. Игра на выходах из ворот. Руководство партнерами по обороне. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборонять ворота, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных положений. Тактика игры полузащитника. Стремиться стать хозяином середины поля. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстро и точно передавать мяч партнеру. Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов; Тактика освобождение из-под опеки противника, единоборство соперниками, взаимодействия с партнерами. Виды атаки. Тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Контроль. Проверяем владением тактикой и техникой игры в мини-футбол.

3. Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития силы. По сигналу бег на 5,10,15 м. из исходного положения: лежа на спине, на животе, сидя, перемещения приставными шагами, бег с остановками с изменениями направления, челночный бег, ускорения, повороты в беге, приседания на носках, повороты в стороны в наклоне, упражнения с отягощением, подвижные игры. Упражнения на развитие выносливости. Кроссы на местности, ходьба, лыжи интенсивный или непрерывный бег. Упражнения для развития быстроты, повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения для развития гибкости. Наклоны вправо, влево, круговые вращения туловищем, круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой

наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя. Упражнения для развития ловкости и прыгучести. Кувырки вперед и назад из упора присев, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед, назад через плечо, опорные прыжки ноги врозь и согнув ноги, прыжки через «козла». Продвижение прыжками между предметами. Прыжки через набивные мячи и другие препятствия. Бег между препятствиями, Жонглирование мячом. Ведение мяча между предметами на различной скорости. Упражнения для развития качеств, необходимых при приеме и передаче мяча. Приседания. Круговые вращения стопой ноги. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа на вытянутых руках «циркуль» на ногах, пальцы рук на месте. Передвижения в положении полу присед. Броски набивного мяча. Упражнения для развития качеств необходимых при выполнении выбрасывания мяча. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Бег по диагонали, бег спиной вперед. Махи ногами большой амплитудой и максимальной быстротой, Броски из-за головы с максимальным прогибанием.

4. Общая физическая подготовка

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

Контроль. Проверяем уровень физической подготовленности учащихся.

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

6. Соревнования. Игры.

Практика. Участие в соревнованиях различного уровня. Контрольные игры

Контроль. Проверяем в совокупности использование полученных знаний о технике и тактике, о командной игре, о стратегии игры в мини-футбол на практике.

3 год обучения Учебно-тематический план

	o icono icimath icemm illian					
№	Наименование темы	Всего	Из 1	них	Форма	
		часов	Теория	Практика	контроля	
1.	Теоретическая	6	6	-	опрос	
	подготовка					
2.	Тактико - техническая	24	4	20	тесты	
	подготовка					
3.	Специальная физическая	72	-	72	тесты	
	подготовка					
4.	Общая физическая	70	-	70	зачет	
	подготовка					
5.	Интегральная подготовка	12		12	зачет	
6.	Тестирование	12	-	12	зачет	
7	Соревнования (игры)	20	-	20	наблюдение	
	ИТОГО	216	10	206		

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Теория. Техника безопасности на тренировке, техника безопасности на соревнованиях Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила избранных видов спорта, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по

избранным видам спорта; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранным видам спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями.

Контроль. Проверяем уровень осведомлённости учащихся по всем темам теоретической подготовки.

2.Тактико - техническая подготовка

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

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

Контроль. Проверяем владением тактикой и техникой игры в мини-футбол.

3.Специальная физическая подготовка.

Практика. Упражнения для развития силы. Приседания, подскоки и выпрыгивания приседание на одной ноге, броски набивного мяча ногой на дальность, удары по мини-футбольному мячу на дальность, толчки плечом партнера, приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями, подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях. Упражнения на развития выносливости. Кроссы на местности ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с мячом, двусторонние игры, игровые упражнения с мячом. Упражнения на развития быстроты. Бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения на развития гибкости. Наклоны, круговые вращения туловищем круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой. Упражнения на развития ловкости и прыгучести. Серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед и назад через плечо, продвижение прыжками между стойками, прыжки через набивные мячи и другие препятствия, бег между препятствиями. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег отрезков 30 метров из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, бег с изменением способа передвижения, ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу и последующим ударом в цель.

Контроль. Проверяем уровень специальной физической подготовки учащихся.

4.Общая физическая подготовка

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

Контроль. Проверяем уровень физической подготовленности учащихся.

5.Интегральная подготовка.

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

Контроль. Проверяем уровень развития специальных качеств футболиста.

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

8.Соревнования. Игры.

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

Контроль. Проверяем в совокупности использование полученных знаний о технике и тактике игры в мини-футбол на практике.

4 год обучения Учебно-тематический план

No	Наименование темы	Всего	Из них		Форма
		часов	Теория	Практика	контроля
1.	Теоретическая	6	6	-	опрос
	подготовка				
2.	Тактико - техническая	42	6	36	тесты
	подготовка				
3.	Специальная физическая	107	-	107	тесты
	подготовка				
4.	Общая физическая	79	-	79	зачет
	подготовка				

5.	Интегральная подготовка	38		38	
6.	Инструкторская и	12		12	
	судейская практика				
	Тестирование	12	-	12	зачет
	Соревнования (игры)	28	-	28	наблюдение
	ИТОГО	324	12	312	

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

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

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

Контроль. Проверяем уровень осведомлённости учащихся по всем темам теоретической подготовки.

2.Тактико - техническая подготовка

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

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

Контроль. Проверяем владением тактикой и техникой игры в мини-футбол.

3.Специальная физическая подготовка

Практика. Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением, подскоки и выпрыгивания приседание на одной ноге, упражнения для укрепления мышц пресса, броски набивного мяча ногой на дальность, удары по футбольному мячу на дальность, толчки плечом партнера, борьба за мяч, приседания со штангой на плечах, развитие рук с гантелями, подтягивание широким хватом, отжимания на гимнастических брусьях. Упражнения на развития выносливости, кроссы на местности ходьба, лыжи, интенсивный или переменный бег, бег с

мячом, двусторонние игры, игровые упражнения с мячом. Упражнения на развития быстроты, повторный бег с предельной скоростью на различные отрезки, бег с переменной скоростью, бег прыжками, семенящий бег, бег с высоким подниманием бедер, прыжки в длину, бег с мячом. Упражнения на развития гибкости, наклоны вправо влево, круговые вращения туловищем круговые вращения коленями, согнутой в коленях ногой, наклоны вперед пружинистыми движениями, наклоны вперед из положения сидя, выпады в сторону, развороты туловища. Упражнения на развития ловкости и прыгучести, серии кувырков: один вперед, один назад, кувырки вперед и назад через плечо, продвижение прыжками между стойками, прыжки через набивные мячи и другие препятствия, бег между препятствиями. Упражнения для вратаря. Акробатические упражнения: кувырки, перевороты. Упражнения для развития быстроты, повторный бег отрезков 30 м. из различных исходных положений, бег с изменением направления, бег прыжками, бег с изменением скорости, челночный бег, бег «змейкой», бег с изменением способа передвижения, ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу и последующим ударом в цель.

Контроль. Проверяем уровень специальной физической подготовки учащихся.

4.Общая физическая подготовка

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

Контроль. Проверяем уровень физической подготовленности учащихся.

5.Интегральная подготовка

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

Контроль. Проверяем уровень развития специальных качеств футболиста.

6.Инструкторская и судейская практика

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

оборудования и сдача его после окончания занятий). Определение ошибок, анализ техники и тактики игры. Правила соревнований. Выполнению отдельных судейских обязанностей (секретарь, судьи, главного судьи) в своей и другой группах. Ведение протоколов соревнований. *Практика*. Проверяем компетентность в организации и проведении соревнований по минифутболу.

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

8.Соревнования. Игры.

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

Контроль. Проверяем в совокупности использование полученных знаний о технике и тактике игры в мини-футбол на практике.

5 год обучения Учебно-тематический план

No	Наименование темы	Всего	Из 1	них	Форма
		часов	Теория	Практика	контроля
1.	Тактико - техническая	42		42	тесты
	подготовка				
2.	Специальная физическая	107	-	107	тесты
	подготовка				
3.	Общая физическая	73	-	73	зачет
	подготовка				
4.	Интегральная подготовка	44		44	
5.	Инструкторская и	16		16	
	судейская практика				
6.	Тестирование	12	-	12	зачет
	Соревнования (игры)	30	-	30	
	Итого	324	-	324	

Содержание программы

1.Тактико - техническая подготовка

Практика. Удары по мячу различными способами, удары по катящемуся мячу и неподвижному мячу, удары по летящему мячу, остановки мяча различными способами, ведение мяча и обманные движения (финты), отбор мяча, выбрасывание мяча, выполнение тактических действий на своем игровом месте, точная и своевременная передача мяча, ведение и обводка мяча. Тактика игры вратаря. Ловля и отбивание мяча, умение выбрать правильную позицию, сокращать соперникам «угол обстрела» ворот, игра на выходах из ворот. Тактика игры защитника. Определение сильных и слабых сторон своего подопечного и остальных нападающих команды противника, оборона ворот, слушать вратаря; персональная опека, комбинированная оборона. Организация оборонительных действий при введении мяча в игру из стандартных

положений. Тактика игры полузащитника. Игра в защите, участие в атаке чужих ворот, контролировать зону перед своими защитниками, быстрая и точная передача мяча партнеру. Тактика игры нападающего. Умение индивидуально обыграть своего опекуна, умение владеть различными видами ударов. Тактика нападения, освобождение из-под опеки противника, единоборство с соперниками, взаимодействия с партнерами, виды атаки, тактические комбинации при выполнении стандартных положений.

Контроль. Проверяем владением тактикой и техникой игры в мини-футбол.

3.Специальная физическая подготовка

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

Контроль. Проверяем уровень специальной физической подготовки учащихся.

4.Общая физическая подготовка

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

Контроль. Проверяем уровень физической подготовленности учащихся.

5.Интегральная подготовка

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

Контроль. Проверяем уровень развития специальных качеств футболиста.

6.Инструкторская и судейская практика

Практика. Самостоятельная разработка плана конспекта занятия. Составление комплекса тренировочных упражнений. Выполнению отдельных обязанностей (тренера, главного секретаря

соревнований, главного судьи) на соревнованиях в младших группах. Ведение протоколов соревнований.

Практика. Проверяем компетентность в организации и проведении соревнований по минифутболу.

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

8.Соревнования. Игры.

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

Контроль. Проверяем в совокупности использование полученных знаний о технике и тактике игры в мини-футбол на практике.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Календарный учебный график

Год	Объем учебных	Всего учебных	Количество	Режим работы
обучения	часов по годам	недель	учебных дней	
	обучения			
1	216	36	72	3 занятия по 2 часа
				(час 30 минут)
2	216	36	72	3 занятия по 2 часа
3	216	36	72	3 занятия по 2 часа
4	324	36	72	3 занятия по 3 часа
5	324	36	72	3 занятия по 3 часа

Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение:

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

2. Кадровое обеспечение:

- квалифицированные педагоги по мини футболу;
- научно-методическое обеспечение образовательного процесса;

повышение квалификации педагогов в вопросах современных технологий обучения и здорового образа жизни;

Организационно-методические основы программы

Основные формы организации учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

В зависимости от характера поставленных задач выделяются следующие формы занятий:

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

Организационно-методические основы программы

Приемы и методы организации образовательного процесса

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

Общепедагогические или дидактические методы включают:

- метод наглядности;
- систематичности;
- доступности;
- индивидуализации обучения при единстве требований;

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

Спортивные методы включают:

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

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

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

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

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

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

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

Приемы:

- словесные (объяснение, рассказ, беседа, команда, указание);
- наглядные (показ, использование наглядности);
- практические (упражнения, комплексы, связки, элементы, соревнования);

Методы:

 поточный метод: обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода –

- возможность добиться высокой плотности занятия. Моторную плотность можно увеличить, организуя не один, а несколько потоков.
- метод групповых занятий: обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.
- метод индивидуальных заданий: каждому учащемуся даётся собственное задание, в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.
- дифференцированный: особенно важен для обучающихся, имеющие низкие и высокие результаты.

Психологическая подготовка

Все средства психологической подготовки можно разделить на две основные группы:

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

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

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

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

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

Кадровые ресурсы: педагог дополнительного образования.

Воспитательная работа

Приоритетной задачей в сфере воспитания учащихся является развитие высоконравственной личности, разделяющей традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, нацеленной на здоровый образ жизни, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины.

Общая цель воспитания - личностное развитие учащихся, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе общественных ценностей;
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям;

3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике.

Воспитательная работа в рамках программы «Мини-футбол — в школу» реализуется в соответствии с календарным планом воспитательной работы, который разрабатывается на основе рабочей программы воспитания МБОУД ЛСТУ №2 г. Пензы и включает следующие направления:

- гражданско-патриотическое и правовое воспитание;
- духовно-нравственное, эстетическое воспитание;
- физическое воспитание и формирование культуры здоровья;
- экологическое воспитание;
- популяризация научных знаний и профессиональное самоопределение;
- культура семейных ценностей.

Направления воспитательной работы соотносятся с направленностью и содержанием образовательной программы «Мини-футбол – в школу».

Список литературы

- 1. Андреев « Мини-футбол в школе» ОАО Издательство « Советский спорт» 2008г
- 2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе 2006.
- 3. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. МИНИ-ФУТБОЛ (футзал). примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. М.: Советский спорт, 2010.
- 4. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса.- М.: ФиС, 1985,
- 5. Дьячков В.М. Методы совершенствования физической подготовки. М.: Физкультура и спорт,1973.
- 6. Конуров Д.М. Связь физической и тактической подготовки спортсменов в игровых видах спорта: Автореф. дис...канд.пед. наук. М.,2002.
- 7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. М.: ФиС, 1977.
- 8. Мини-футбол игра для всех. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. М.: Советский спорт, 2007.
- 9. Волков С.В. « Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» Спорт Академ. Пресс 1998г
- 10. Мини-фубол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. 4. Еременко. М.: Советский спорт, 2010. 96 с.

для педагога:

- 1. А.Б. Фомина, В.П. Голованов, Л.Н. Буйлова, Е.А. Филиппова, Н.Н. Фомина. Организационно-педагогические основы развития учреждений дополнительного образования детей. М., 1998. 86 с.
- 2. А.Исаев Ю.Лукашин: Футбол. Физкультура и спорт, М.1967
- 3. А. Чанади: Футбол техника. Физкультура и спорт, М.1978
- 4. Б.Т.Апухтин: Техника мини- футбола. Физкультура и спорт, М.1958
- 5. Гагаева Т.М. Психология футбола. М., ФиС. 1969
- 6. Дьячков В.И. Физическая подготовка спортсмена. М., ФиС., 1967

- 7. Л.А.Акимова. Проектирование программ дополнительного образования детей: Методические рекомендации.- 2-е изд., перераб. и доп. Оренбург: Издательство «Детство», 2007
- 8. Л.П. Буйлова Как разработать авторскую программу? (рекомендации педагогу дополнительного образования) М., 1999.-38c
- 9. Программы для внешкольных учреждений: Спортивные кружки и секции. 3-е изд., перераб. и доп. М. «Просвещение», 1986.
- 10. Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
- 11. Спортивные игры //M.С.Козлова//. Физкультура и спорт, M.1952 для родителей:
- 1. Р. Немов. Психология. М., Т 1-2, 1996
- 2. Спортивные игры //М.С.Козлова//. Физкультура и спорт, М.1952 для учащихся:
- 1. Тюленков С.Ю. ,Федоров А.А. Футбол в зале. М., Терра- Спорт, 2000;
- 2. Цирик Б.Я, Лукашин Ю.С. Азбука спорта. Футбол. «Физкультура и спорт».,1999
- 3. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 1
- 4. Козловский В.И. Юный футболист. ФиС, 1974г.
- 5. М. Пегов «Ура! Футбол».
- 6. Алексей Дурнов «Мяч в игре».
- 7. Лоран Николе, Лев Веронец. Это футбол «Игра изменившая мир»

Оценочные материалы - (см. приложения №1,2,3)

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

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

Зачетные требования по ОФП

Виды	Su terribre rpedo	Возраст 7 -11 лет	
Контрольные	Низкий	 Средний	Высокий
упражнения		-	
Бег 30 метров (сек.)	5.5	5,4	5,3
Челночный бег 3/10	11,2 и выше	10,8-10,3	9,9 и ниже
(сек.)			
Прыжки в длину с	150 и ниже	155	160 и выше
места (см.)			
	Вид	цы	•
Контрольные	Низкий	Средний	Высокий
упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,3	5,2	5,1
Прыжки в длину с	150	160	170
места (см.)			
	Вид	Ы	
Контрольные	Низкий	Средний	Высокий
упражнения			
Бег 30 метров (сек.)	5,1	5,0	4,9
Прыжки в длину с	160	170	180
места (см.)			

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

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

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

- 2. Удар по мячу на дальность. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Ширина коридора, в зоне которого засчитывается результат, 8м. Для удара каждой ногой предоставляется по три попытки. Конечный результат определяется по сумме ударов обеими ногами.
- 3. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 метров (7-9 лет с расстояния 11 метров), посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попадания.

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

Приложение №2

Зачетные требования по СФП

Виды		Возраст 7-11лет	
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,6	6,5	6,4
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	4	5	6
Жонглирование мячом (кол-во раз)	6	7	8
1 /	Ві	іды	
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	6,4	6,3	6,2
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	5	6	7
Жонглирование мячом (кол-во раз)	8	9	10
	Ви	іды	
Контрольные упражнения	Низкий	Средний	Высокий
30 метров с ведением мяча (сек.)	5,8	5,9	6,0
Удары по воротам на точность (кол-во попаданий)	6	7	8
Удар по мячу на дальность (м.)	43	44	45
Жонглирование мячом (кол-во раз)	10	11	12

Критерии:

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

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

- 1. **Бег 30 м. с высокого старта**. Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-15 мин. Разминки дается старт.
- 2. **Непрерывный 5 -мин.бег**. Условия проведения такие же. Учитывают расстояние, которые преодолевает спортсмен в течение бега на 5 мин.
- 3. **Челночный бег 3х10 м.** Тест проводится в спортивном зале начало и конец, которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. с центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный круг (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается назад к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии бежит к дальней финишной черте, пробегая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.
- 4. **Прыжок в длину с места/ см**. выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытие, исключающее жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой, от линии толчка до крайней точки приземления.
- 5. **Прыжок вверх/см**. выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова (приложение).
- 6. **Метание набивного мяча** вперед из-за головы/см. Из исходного положения, сидя, ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой при этом плечи находятся на уровне контрольной линии (линия отсчета), испытуемый выполняет бросок мяча из-за головы двумя руками. Дальность броска измеряется рулеткой.

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