



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)  
«Олимп» челядылы содтӕд тӕдӕмлун сетан шӕрин» содтӕд тӕдӕмлун  
сетан муниципальной учреждение  
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Методическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от «18» марта 2022 г.

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от «24» марта 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД Олимп»  
Е.А. Некрасова  
«24» марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

## **«Мини-футбол» (базовый уровень)**

**Направленность:**  
Физкультурно-спортивная  
Для учащихся  
8-17 лет  
5 лет обучения

**Составитель:**  
Рыбаков Александр Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Сыктывкар  
2022

# **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» модифицированная, уровневая (базовый уровень), учрежденческая, разновозрастная, физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе:

### **1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:**

- Федеральный Закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года;
- Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года;
- СанПин 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление администрации МО ГО «Сыктывкара» от 29.12.2020 №12/3227 «О внесении изменений в постановление администрации МО ГО «Сыктывкара» от 13.04.018 №4/1046»;
- Приказ управления образования от 22.03.2021 №299 «Об утверждении Типового положения по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ, реализуемых в муниципальных образовательных организациях;
- Приказ управления образования «Об утверждении муниципального плана по реализации региональных проектов Республики Коми в рамках Национального проекта «Образование» от 03.02.2020 года № 95;
- Устав МУДО «ЦДОД «Олимп».

### **2. Типовых программ по направлению деятельности:**

- Мини-футбол (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. Еременко. -

М.: Советский спорт, 2010.

### **3. Методических пособий:**

- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2014.

**Актуальность** программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры, поэтому одной из важнейших задач, стоящих перед педагогом, является привлечение как можно большего числа школьников к систематическим занятиям в различных секциях, для укрепления здоровья и повышения уровня физической подготовленности.

«Мини – футбол» - популярный, зрелищный и доступный вид спорта, что делает его прекрасным средством для привлечения к занятиям физической культурой широких масс учащихся. По разносторонности воздействия на организм мини-футбол представляет идеальное средство для развития жизненно необходимых навыков и совершенствования физических качеств.

### **Отличительные особенности программы:**

Мини-футбол развивает мышление, выносливость, силу, быстроту, координацию. Занимаясь футболом, дети учатся взаимодействовать с партнёрами по команде, овладевают техникой и тактикой, учат правила игры. Мини-футбол развивается быстрыми темпами, характер игры постоянно меняется в сторону интенсификации деятельности всех футболистов в ходе матча.

Флагманскими проектами Республики Коми являются «Спорт – норма жизни», «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Мини-футбол» способствует реализации данной стратегической цели, так как данный вид спорта является эффективным средством укрепления здоровья, обучения здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их во время тренировки и отдыха.

### **Адресат программы:**

Данная программа является программой базового уровня, предназначена для детей в возрасте 8-17 лет, без специальной подготовки. По данной программе могут продолжить обучение учащиеся закончившие обучение по дополнительной общеобразовательной – дополнительной общеразвивающей программе «Основы мини-футбола» (стартовый, ознакомительный уровень).

На данную программу принимаются все учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний на основе письменного заявления родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся и предоставившие справки для допуска к занятиям от терапевта. Отчисление учащихся производится на основании локального акта, разработанного в учреждении. Количество учащихся в группе до 15 человек.

### **Срок и объем освоения программы:**

Продолжительность образовательного процесса 5 лет обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 936 ч:

| Год обучения | Количество часов<br>в неделю | Количество часов<br>в год |
|--------------|------------------------------|---------------------------|
| 1            | 4                            | 144                       |
| 2            | 4                            | 144                       |
| 3            | 6                            | 216                       |
| 4            | 6                            | 216                       |
| 5            | 6                            | 216                       |
| Всего        |                              | 936                       |

### **Формы организации образовательного процесса и виды занятий.**

Основным видом занятия является тренировочное занятие. Формы работы учащихся на занятии – индивидуальные, групповые. Основной формой учебно – воспитательного процесса является групповое учебное занятие. Формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Виды занятий по программе определяются содержанием программы и предусматривают: групповые тренировочные занятия, групповые и индивидуальные теоретические занятия, восстановительные мероприятия, участие в матчевых встречах, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов.

### **Режим занятий:**

Режим работы 1-2 года обучения для всех групп по 2 часа 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с 5 минутным перерывом между занятиями.

Режим работы 3-5 года обучения для всех групп по 3 часа 2 раза в неделю продолжительностью 30 минут с 5 минутным перерывом между занятиями. Занятия проводятся в групповой форме.

| Год обучения | Количество часов и раз в неделю | Продолжительность<br>одного занятия в<br>академических часах |
|--------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 1            | 2 раза по 2 часа                | 30                                                           |

|   |                  |    |
|---|------------------|----|
| 2 | 2 раза по 2 часа | 30 |
| 3 | 2 раза по 3 часа | 30 |
| 4 | 2 раза по 3 часа | 30 |
| 5 | 2 раза по 3 часа | 30 |

## **2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** формирование культуры здорового образа жизни посредством занятий мини-футболом.

**Задачи:**

**обучающие:**

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;
- овладение техническими приёмами.

**развивающие:**

- развитие психо-физических качеств учащихся;
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом с помощью игрового метода;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, силы, выносливости, ловкости и координации движений.

**воспитательные:**

- воспитание волевых и моральных качеств, этических норм;
- мотивация на здоровый образ жизни;
- воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре;
- воспитание спортивного трудолюбия;
- воспитание эстетического отношения к действительности.

### **1 год обучения**

**Задачи:**

**обучающие:**

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- совершенствование всесторонней физической подготовки.

**развивающие:**

- развитие ловкости, быстроты, выносливости, формирование умения действовать с мячом;
- развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом с помощью игрового метода.

**воспитательные:**

- воспитание интереса к спортивным играм с мячом;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.

## **2 год обучения**

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;
- обучение индивидуальным действиям и простейшим взаимодействиям с партнёрами.

#### **развивающие:**

- развитие ловкости, быстроты, выносливости, формирование умения действовать с мячом;
- развитие всех групп мышц, совершенствование их двигательных навыков.

#### **воспитательные:**

- воспитание морально-нравственных качеств личности;
- формирование личностных качеств человека: трудолюбие, настойчивость, упорство, смелость, уважение.

## **3 год обучения**

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой;
- обучение ведению здорового образа жизни.

#### **развивающие:**

- развитие мышления, памяти и воображения на тренировочных занятиях;
- овладение основными приемами тактики и техники игры.

#### **воспитательные:**

- формирование потребности в необходимости выполнения физических упражнений
- формирование и воспитание навыков гигиены.

## **4 год обучения**

### **Задачи:**

#### **обучающие:**

- изучение «стандартных» положений, развитие тактического мышления в сложных игровых ситуациях;
- выполнение требований по спортивной подготовке и требований контрольно-переводных нормативов.

#### **развивающие:**

- укрепление здоровья обучающихся через систематические занятия мини-футболом;
- развитие общих и специфических координационных способностей.

#### **воспитательные:**

- воспитание спортивной этике, взаимопомощи, уважение к товарищам;
- воспитание ответственности, требовательности к себе и другим, умения преодолевать трудности, проявлять самообладание.

## 5 год обучения

### Задачи:

#### обучающие:

- овладение основами тактики командной игры, совершенствование тактических действий в звеньях и линиях команды.
- овладение элементарной методикой и практическими умениями и навыками судейства.

#### развивающие:

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использования их в свободное время, выявление предрасположенности к данному виду спорта;
- развитие желания у воспитанников к постоянному наращиванию спортивных результатов.

#### воспитательные:

- приобретение и воспитание инструкторских навыков, а также совершенствование навыков самостоятельных занятий;
- формирование у обучающихся представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, о пользе занятий спортивными играми и спортом в целом.

## 3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

| №        | Наименование тем, разделов                                                     | Кол-<br>во<br>часов<br>1 год | Кол-<br>во<br>часов<br>2 год | Кол-<br>во<br>часов<br>3 год | Кол-<br>во<br>часов<br>4 год | Кол-<br>во<br>часов<br>5 год | Всего      |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------|
| <b>1</b> | <b>Общая физическая и специальная подготовка</b>                               | <b>40</b>                    | <b>38</b>                    | <b>32</b>                    | <b>30</b>                    | <b>40</b>                    | <b>180</b> |
|          | 1.1 Теоретический материал                                                     | 2                            | 2                            | 1                            | 1                            | 2                            | 8          |
|          | 1.2 Общая физическая подготовка                                                | 19                           | 18                           | 11                           | 9                            | 18                           | 75         |
|          | 1.3 Специальная физическая подготовка                                          | 19                           | 18                           | 20                           | 20                           | 20                           | 97         |
| <b>2</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                  | <b>30</b>                    | <b>36</b>                    | <b>80</b>                    | <b>70</b>                    | <b>90</b>                    | <b>306</b> |
|          | 2.1 Теоретический материал                                                     | 2                            | 4                            | 4                            | 4                            | 2                            | 16         |
|          | 2.2 Удары по мячу ногой                                                        | 6                            | 6                            | 16                           | 12                           | 15                           | 55         |
|          | 2.3 Удары по мячу головой                                                      | 2                            | 2                            | 4                            | 2                            | 6                            | 16         |
|          | 2.4 Прием (остановка) мячей                                                    | 4                            | 4                            | 4                            | 6                            | 4                            | 22         |
|          | 2.5 Ведение мяча                                                               | 4                            | 6                            | 14                           | 10                           | 10                           | 44         |
|          | 2.6 Обманные движения (финты)                                                  | 2                            | 2                            | 4                            | 6                            | 4                            | 18         |
|          | 2.7 Отбор мяча                                                                 | 2                            | 2                            | 8                            | 4                            | 6                            | 22         |
|          | 2.8. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной, свободный удар) | 2                            | 2                            | 4                            | 4                            | 4                            | 16         |
|          | 2.9. Передачи мяча                                                             | 2                            | 4                            | 10                           | 10                           | 15                           | 41         |

|               |                                                  |            |            |            |            |            |            |
|---------------|--------------------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
|               | 2.10. Техника игры вратаря                       | 2          | 2          | 2          | 2          | 11         | 19         |
|               | 2.11. Комплексное выполнение технических приемов | 2          | 2          | 10         | 10         | 13         | 37         |
| <b>3</b>      | <b>Тактическая подготовка</b>                    | <b>28</b>  | <b>22</b>  | <b>30</b>  | <b>40</b>  | <b>40</b>  | <b>160</b> |
|               | 3.1. Значение основных тактических действий      | -          | 4          | 6          | 6          | 2          | 18         |
|               | 3.2. Тактика игры в атаке                        | 13         | 8          | 10         | 15         | 16         | 62         |
|               | 3.3. Тактика игры в обороне                      | 13         | 8          | 10         | 15         | 16         | 62         |
|               | 3.4. Тактика игры вратаря                        | 2          | 2          | 4          | 4          | 6          | 18         |
| <b>4</b>      | <b>Соревнования</b>                              | <b>10</b>  | <b>8</b>   | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>14</b>  | <b>92</b>  |
| <b>5</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                        | <b>30</b>  | <b>30</b>  | <b>26</b>  | <b>28</b>  | <b>20</b>  | <b>134</b> |
| <b>6</b>      | <b>Инструкторская и судейская практика</b>       | <b>2</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>18</b>  |
| <b>7</b>      | <b>Восстановительные мероприятия</b>             | <b>2</b>   | <b>4</b>   | <b>10</b>  | <b>10</b>  | <b>4</b>   | <b>30</b>  |
| <b>8</b>      | <b>Контрольные нормативы</b>                     | <b>2</b>   | <b>2</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>16</b>  |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                  | <b>144</b> | <b>144</b> | <b>216</b> | <b>216</b> | <b>216</b> | <b>936</b> |

**Содержание учебного плана  
1 года обучения**

| №        | Название разделов и тем                          | Общее количество часов | В том числе   |              |
|----------|--------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------|
|          |                                                  |                        | Теоретических | Практических |
| <b>1</b> | <b>Общая физическая и специальная подготовка</b> | <b>40</b>              | <b>2</b>      | <b>38</b>    |
|          | 1.1 Теоретический материал                       | 2                      | 2             | -            |
|          | 1.2 Общая физическая подготовка                  | 19                     | -             | 19           |
|          | 1.3 Специальная физическая подготовка            | 19                     | -             | 19           |

|               |                                                                                |            |          |            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| <b>2</b>      | <b>Техническая подготовка</b>                                                  | <b>30</b>  | <b>2</b> | <b>28</b>  |
|               | 2.1 Теоретический материал                                                     | 2          | 2        | -          |
|               | 2.2 Удары по мячу ногой                                                        | 6          | -        | 6          |
|               | 2.3 Удары по мячу головой                                                      | 2          |          | 2          |
|               | 2.4 Прием (остановка) мячей                                                    | 4          | -        | 4          |
|               | 2.5 Ведение мяча                                                               | 4          | -        | 4          |
|               | 2.6 Обманные движения (финты)                                                  | 2          | -        | 2          |
|               | 2.7 Отбор мяча                                                                 | 2          | -        | 2          |
|               | 2.8. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной, свободный удар) | 2          | -        | 2          |
|               | 2.9. Передачи мяча                                                             | 2          | -        | 2          |
|               | 2.10. Техника игры вратаря                                                     | 2          | -        | 2          |
|               | 2.11. Комплексное выполнение технических приемов                               | 2          | -        | 2          |
| <b>3</b>      | <b>Тактическая подготовка</b>                                                  | <b>28</b>  | <b>-</b> | <b>28</b>  |
|               | 3.1. Значение основных тактических действий                                    | -          | -        | -          |
|               | 3.2 Тактика игры в атаке                                                       | 13         | -        | 13         |
|               | 3.3 Тактика игры в обороне                                                     | 13         | -        | 13         |
|               | 3.4 Тактика игры вратаря                                                       | 2          | -        | 2          |
| <b>4</b>      | <b>Соревнования</b>                                                            | <b>10</b>  | <b>-</b> | <b>10</b>  |
| <b>5</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                                                      | <b>30</b>  | <b>-</b> | <b>30</b>  |
| <b>6</b>      | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                     | <b>2</b>   | <b>-</b> | <b>2</b>   |
| <b>7</b>      | <b>Восстановительные мероприятия</b>                                           | <b>2</b>   | <b>2</b> | <b>-</b>   |
| <b>8</b>      | <b>Контрольные нормативы</b>                                                   | <b>2</b>   | <b>-</b> | <b>2</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                | <b>144</b> | <b>6</b> | <b>138</b> |

## **1. Общая физическая и специальная физическая подготовка (40 часов)**

### **1.1 Теоретический материал (2 часа)**

*Теория:*

- 1.Эстетика внешнего вида педагога и учащегося. Эстетика рабочего места.
- 2.Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся.
3. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского объединения футболистов.

4. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
5. История развития мини-футбола в городе Сыктывкаре.
6. Определение понятия «игровые виды спорта» (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол)
7. Достижения футболистов города на республиканских и российских соревнованиях.
8. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
9. Понятие об общей и специальной подготовке.
10. Знакомство со спортивной терминологией.

### ***1.2. Общая физическая подготовка (19 часов)***

#### ***Практика:***

1. Общеразвивающие упражнения (для мышц туловища, рук, ног, шеи)
2. Специализированные эстафеты, игры.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов**

1. Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи и туловища.
2. Комплексы упражнений в парах.
3. Этика в игровых упражнениях.

#### **Акробатика**

1. Перекаты назад из упора присев.
2. Кувырок вперед из упора присев.
3. Кувырок назад из упора присев.
4. Эстетическое выполнение упражнений.

#### **Легкая атлетика**

1. Медленный бег, бег приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта, бег с ускорением.
2. «Многоскоки».
3. Прыжки в длину с места.

#### **Подвижные игры и эстафеты**

1. «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости».
2. Эстафеты с бегом, с переноской набивных мячей, преодоление препятствий.
3. Этика в подвижных играх.

### ***1.2. Специальная физическая подготовка (19 часов)***

#### ***Практика:***

- Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, бег между стойками, бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед, координационная лестница, прыжки через барьеры, бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения;

- Упражнения с мячом: старты из различных положений и с ведением мяча, удары по мячу в стенку с максимальным темпом, ведение набивного мяча.

## **2. Техническая подготовка (30 часов)**

### **2.1. Теоретический материал (2 часа)**

*Теория:*

1. Терминология в спорте (гимнастическая, мини-футбольная).
2. Основы техники футбола.

### **2.2. Удары по мячу ногой (6 часов)**

*Практика:*

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

### **2.3. Удары по мячу головой (2 часа)**

*Практика:*

1. Удары в прыжке, с места и с разбега.
2. Удары с пассивным сопротивлением.
3. Удары на точность.

### **2.4. Остановка мяча (4 часа)**

*Практика:*

1. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.
2. Остановка грудью летящего мяча.
3. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

### **2.5. Ведение мяча (4 часов)**

*Практика:*

1. Ведение серединой подъёма и носком.
2. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.
3. Ведение мяча со сменой направления.
4. Ведение мяча через фишки.

### **2.6. Обманные движения (2 часа)**

*Практика:*

- ложный замах;
- ложный маневр в сторону;
- проброс мяча мимо соперника.

## **2.7. Отбор мяча (2 часа)**

*Практика:*

- игра корпусом;
- отбор мяча ногой в движении.
- упражнение «Квадрат»

## **2.8. Ввод мяча для возобновления игры: аут, угловой, штрафной и свободный удар. (2 часа).**

*Практика:*

1. Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема.
2. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

## **2.9. Передачи мяча (2 часа).**

*Практика:*

1. Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой.
2. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой.
3. Передачи вперед, в сторону, назад.
4. Передачи мяча с навесной траекторией.
5. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

## **2.10 . Техника игры вратаря (2 часа).**

*Практика:*

1. Основная стойка вратаря.
2. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
3. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением.
4. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата.
5. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега.
6. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность.
7. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.
8. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

### **2.11. Комплексное выполнение технических приемов (2 часа)**

*Практика:*

1. Пас + удар. 1. Пас + удар.
2. Ведение мяча + удар.
3. Ведение мяча + пас.
4. Пас + координационные упражнения.

### **3.Тактическая подготовка (28 часов)**

*Практика:*

- 1.Тактика игры в атаке
- 2.Тактика игры в обороне
- 3.Тактика игры вратаря

#### **3.2. Тактика игры в атаке (13 часов)**

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

#### **3.3. Тактика игры в обороне (13 часов)**

*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.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

#### **3.4. Тактика игры вратаря (2 часа)**

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.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

### **4. Соревнования (10 часов)**

*Практика:*

1. Правила мини-футбола:
2. Размеры площадки, ворот.
3. Размеры и вес мяча.
4. Составы команд.
5. Правила игры - нарушения.
6. Товарищеские игры.
7. Внутришкольные соревнования.

## **5. Игровая подготовка (30 часов)**

*Практика:*

- Гандбол;
- Баскетбол;
- Хоккей с мячом;
- Мини-футбол.

## **6. Инструкторская и судейская практика (2 часа)**

*Практика:*

1. Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.
2. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях.
3. Порядок открытия, проведения и закрытия соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований. Информация зрителей о ходе соревнований, составах команд и т. п.
4. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

## **7. Восстановительные мероприятия (2 часа)**

*Теория:*

1. Понятие о природных задатках и способностях, возможности человеческого организма.
2. Понятие о здоровом образе жизни.  
Основы гигиены:
  - Гигиенические требования к занятиям.
  - Понятие о травмах (краткая характеристика травм).
  - Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
  - Понятие о режиме и его значении в жизнедеятельности человека.
3. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания.
4. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

5. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
6. Развивающие игры и состязания.
7. Тренинг на ознакомление и сплочение команды.
8. Релаксационные занятия.

## **6. Контрольные нормативы (2 часа)**

*Практика:*

Сдача нормативов.

### **Содержание учебного плана 2 года обучения:**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                                                    | <b>Общее<br/>количество<br/>часов</b> | <b>В том числе</b>   |                     |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|---------------------|
|          |                                                                                |                                       | <b>Теоретических</b> | <b>Практических</b> |
| <b>1</b> | <b>Общая физическая и специальная подготовка</b>                               | <b>38</b>                             | <b>2</b>             | <b>36</b>           |
|          | 1.1 Теоретический материал                                                     | 2                                     | 2                    | -                   |
|          | 1.2 Общая физическая подготовка                                                | 18                                    | -                    | 18                  |
|          | 1.3 Специальная физическая подготовка                                          | 18                                    | -                    | 18                  |
| <b>2</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                  | <b>36</b>                             | <b>4</b>             | <b>32</b>           |
|          | 2.1 Теоретический материал                                                     | 4                                     | 4                    | -                   |
|          | 2.2 Удары по мячу ногой                                                        | 6                                     | -                    | 6                   |
|          | 2.3 Удары по мячу головой                                                      | 2                                     | -                    | 2                   |
|          | 2.4 Прием (остановка) мячей                                                    | 4                                     | -                    | 4                   |
|          | 2.5 Ведение мяча                                                               | 6                                     | -                    | 6                   |
|          | 2.6 Обманные движения (финты)                                                  | 2                                     | -                    | 2                   |
|          | 2.7 Отбор мяча                                                                 | 2                                     | -                    | 2                   |
|          | 2.8. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной, свободный удар) | 2                                     | -                    | 2                   |
|          | 2.9. Передачи мяча                                                             | 4                                     | -                    | 4                   |
|          | 2.10. Техника игры вратаря                                                     | 2                                     | -                    | 2                   |
|          | 2.11. Комплексное выполнение технических приемов                               | 2                                     | -                    | 2                   |

|               |                                             |            |           |            |
|---------------|---------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| <b>3</b>      | <b>Тактическая подготовка</b>               | <b>22</b>  | <b>4</b>  | <b>18</b>  |
|               | 3.1. Значение основных тактических действий | 4          | 4         | -          |
|               | 3.2 Тактика игры в атаке                    | 8          | -         | 8          |
|               | 3.3 Тактика игры в обороне                  | 8          | -         | 8          |
|               | 3.4 Тактика игры вратаря                    | 2          | -         | 2          |
| <b>4</b>      | <b>Соревнования</b>                         | <b>8</b>   | <b>-</b>  | <b>10</b>  |
| <b>5</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                   | <b>30</b>  | <b>-</b>  | <b>30</b>  |
| <b>6</b>      | <b>Инструкторская и судейская практика</b>  | <b>4</b>   | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| <b>7</b>      | <b>Восстановительные мероприятия</b>        | <b>4</b>   | <b>4</b>  | <b>-</b>   |
| <b>8</b>      | <b>Контрольные нормативы</b>                | <b>2</b>   | <b>-</b>  | <b>2</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |                                             | <b>144</b> | <b>14</b> | <b>130</b> |

## **1. Общая физическая и специальная физическая подготовка (38 часов)**

### **1.1. Теоретический материал (2 часа)**

*Теория:*

Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

### **1.2. Общая физическая подготовка (18 часов)**

*Практика:*

#### **1. Строевые упражнения:**

- Шеренга, колонна, дистанция;
- Построение, расчет;
- Повороты на месте и в движении, ходьба в строю, перестроение;
- Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг;
- Остановка. Изменение скорости движения строя.

#### **2. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах:**

- Упражнения для рук и плечевого пояса;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для воспитания ловкости (прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед, преодоление полосы препятствий, броски мяча из различных исходных положений и др.);
- Упражнения для воспитания быстроты (медленный бег, бег приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низкого старта, бег с ускорением, пробегание коротких отрезков от 5 до 40 и др.);
- Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств (прыжки в длину с места и с разбега, многоскоки, подвижные игры с использованием отягощений

малого веса, эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, упражнения в парах и др.)

### **1.3. Специальная физическая подготовка (18 часов)**

*Практика:*

- Упражнения без мяча: бег змейкой, восьмеркой, бег между стойками, бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед, координационная лестница, прыжки через барьеры, бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения;
- Упражнения с мячом: старты из различных положений и с ведением мяча, удары по мячу в стенку с максимальным темпом, ведение набивного мяча.

## **2. Техническая подготовка (36 часов)**

### **2.1. Теоретический материал (4 часа)**

*Теория:*

1. Терминология в спорте (футбольная, мини-футбольная).
2. Основы техники футбола.

### **2.2. Удары по мячу ногой (6 часов)**

*Практика:*

1. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, подъемом.
2. Удары по неподвижному мячу, катящемуся мячу.
3. Выполнение удара после ведения, после паса.

### **2.3. Удары по мячу головой (2 часа)**

*Практика:*

- с места
- в движении
- удар в ворота

### **2.4. Остановка мяча (4 часа)**

*Практика:*

1. Остановка катящегося мяча подошвой на месте.
2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте.

### **2.5. Ведение мяча (6 часов)**

*Практика:*

Ведение мяча (левой ногой, правой ногой и поочередно) внешней стороной стопы, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, подошвой:

- по прямой;
- со сменой направления;
- между стоек;
- между фишек;
- между конусов;

- змейкой;
- восьмеркой.

## **2.6. Обманные движения (2 часа)**

*Практика:*

- ложный замах;
- ложный маневр в сторону с имитацией защитника;
- проброс мяча мимо соперника.

## **2.7. Отбор мяча (2 часа)**

*Практика:*

1. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.
2. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске.
3. Ловля опускающегося мяча
4. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.
5. Броски рукой на точность и дальность.

## **2.8. Ввод мяча для возобновления игры: аут, угловой, штрафной и свободный удар. (2 часа).**

*Практика:*

1. Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема.
2. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

## **2.9. Передачи мяча (4 часа).**

*Практика:*

1. Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой.
2. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой.
3. Передачи вперед, в сторону, назад.
4. Передачи мяча с навесной траекторией.
5. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

## **2.10. Техника игры вратаря (2 часа).**

*Практика:*

1. Основная стойка вратаря.
2. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.

3. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением.
4. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата.
5. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега.
6. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность.
7. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.
8. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

### ***2.11. Комплексное выполнение технических приемов (2 часа)***

*Практика:*

1. Пас + удар. 1. Пас + удар.
2. Ведение мяча + удар.
3. Ведение мяча + пас.
4. Пас + координационные упражнения.

## **3.Тактическая подготовка (22 часа)**

### ***3.1. Значение основных тактических действий (4 часа)***

*Теория:*

Расстановка игроков:

1. Игровая схема 2х2;
2. Игровая схема 3х1 (1-2-1);
3. Игровая схема 4-0.

*Практика:*

- 1.Тактика игры в атаке
- 2.Тактика игры в обороне
- 3.Тактика игры вратаря

### ***3.2. Тактика игры в атаке (8 часов)***

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

*Командные действия.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

### ***3.3. Тактика игры в обороне (8 часов)***

*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.

*Групповые действия.* Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

### **3.4. Тактика игры вратаря (2 часа)**

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.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

## **4. Соревнования (8 часов)**

*Практика:*

1. Правила мини-футбола.
2. Размеры площадки, ворот.
3. Размеры и вес мяча.
4. Составы команд.
5. Товарищеские игры.
6. Спартакиада школьников.
7. Первенство города по мини-футболу.

## **5. Игровая подготовка (30 часов)**

*Практика:*

1. Учебная игра в гандбол.
2. Учебная игра в мини-футбол.
3. Учебная игра теннисбол.

## **6. Инструкторская и судейская практика (4 часа)**

*Практика:*

- 1.Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя
- 2.Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.
- 3.Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Виды соревнований.
- 4.Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.
5. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей.

Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

## 7. Восстановительные мероприятия (4 часа)

*Теория:*

1. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
2. Основы гигиены:
  - питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья, понятие о гигиене отдыха и занятий спортом.
  - личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
3. Закаливание - как одно из мер профилактики заболеваний.

## 8. Контрольные нормативы (2 часа)

*Практика:*

Сдача нормативов.

### Содержание учебного плана 3 года обучения:

| №        | Тема                                                                           | Общее количество часов | В том числе   |              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------------|--------------|
|          |                                                                                |                        | Теоретических | Практических |
| <b>1</b> | <b>Общая физическая и специальная подготовка</b>                               | <b>32</b>              | <b>1</b>      | <b>31</b>    |
|          | 1.1 Теоретический материал                                                     | 1                      | 1             | -            |
|          | 1.2 Общая физическая подготовка                                                | 11                     | -             | 11           |
|          | 1.3 Специальная физическая подготовка                                          | 20                     | -             | 20           |
| <b>2</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                                  | <b>80</b>              | <b>4</b>      | <b>76</b>    |
|          | 2.1 Теоретический материал                                                     | 4                      | 4             | -            |
|          | 2.2 Удары по мячу ногой                                                        | 16                     | -             | 16           |
|          | 2.3 Удары по мячу головой                                                      | 4                      | -             | 4            |
|          | 2.4 Прием (остановка) мячей                                                    | 4                      | -             | 4            |
|          | 2.5 Ведение мяча                                                               | 14                     | -             | 14           |
|          | 2.6 Обманные движения (финты)                                                  | 4                      | -             | 4            |
|          | 2.7 Отбор мяча                                                                 | 8                      | -             | 8            |
|          | 2.8. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной, свободный удар) | 4                      | -             | 4            |
|          | 2.9. Передачи мяча                                                             | 10                     | -             | 10           |

|               |                                                  |            |           |            |
|---------------|--------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|               | 2.10. Техника игры вратаря                       | 2          | -         | 2          |
|               | 2.11. Комплексное выполнение технических приемов | 10         | -         | 10         |
| <b>3</b>      | <b>Тактическая подготовка</b>                    | <b>30</b>  | <b>6</b>  | <b>24</b>  |
|               | 3.1. Значение основных тактических действий      | 6          | 6         | -          |
|               | 3.2 Тактика игры в атаке                         | 10         | -         | 10         |
|               | 3.3 Тактика игры в обороне                       | 10         | -         | 10         |
|               | 3.4 Тактика игры вратаря                         | 4          | -         | 4          |
| <b>4</b>      | <b>Соревнования</b>                              | <b>30</b>  | <b>-</b>  | <b>30</b>  |
| <b>5</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                        | <b>26</b>  | <b>-</b>  | <b>26</b>  |
| <b>6</b>      | <b>Инструкторская и судейская практика</b>       | <b>4</b>   | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| <b>7</b>      | <b>Восстановительные мероприятия</b>             | <b>10</b>  | <b>-</b>  | <b>10</b>  |
| <b>8</b>      | <b>Контрольные нормативы</b>                     | <b>4</b>   | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                  | <b>216</b> | <b>11</b> | <b>205</b> |

## **1. Общая физическая и специальная физическая подготовка (38 часов)**

### **1.1. Теоретический материал (1 час)**

*Теория:*

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена.
3. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке футболистов.

### **1.2. Общая физическая подготовка (11 часов)**

*Практика:*

*Общие развивающие упражнения с предметами и без предметов.*

1. Комплексы общеразвивающих упражнений корригирующей направленности на отдельные группы мышц (руки, ноги, шея, туловище).
2. Упражнение на развитие гибкости и подвижности и подвижности суставов.
3. Этика в упражнениях в парах.

*Акробатика*

1. Кувырки вперед, назад с места, с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.

*Легкая атлетика*

1. Бег в медленном или среднем темпе. Бег с ускорением. Челночный бег. Кросс 1000м.

2. Прыжки в длину с места.

#### *Подвижные игры*

1. Специализированные эстафеты и игры.

#### *Упражнения на развитие силы и быстроты*

1. Упражнения направленного воздействия на отдельные группы мышц (с предметами и без предметов, с отягощением, с сопротивлением, в парах).

2. Старты с места из различных положений: стоя, приседа, седа, упора лежа на животе и на спине.

3. Бег с максимальной скоростью с огибанием стоек.

#### *Скоростно-силовая подготовка*

1. Прыжки на одной (на двух) ногах в движении.

2. Разнообразные прыжки, включая прыжки с отягощением.

3. Ходьба "гусиным" шагом.

4. Прыжки со скакалкой.

5. Бег, чередующийся с многоскоками.

#### *Упражнения на развитие ловкости*

1. Прыжки вверх, с поворотом на 180, 360 градусов с последующим ударом по мячу (ногой, головой).

2. Бег с препятствиями.

3. Эстафеты с использованием ранее изученных технических приемов (удар по мячу, обводка, ведение мяча и т.д.).

#### *Упражнения для развития специальной выносливости*

1. Бег в чередовании с ходьбой 10-15 минут.

2. Игра в «квадрат» (4 x 2)

#### *Упражнения на развитие гибкости*

1. Комплекс общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц (наклоны туловища, махи ногами, руками, «мост» и т.д.).

### **1.3. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

#### *Практика:*

- Махи ногами вперед, в стороны, доставая подвешенные мячи (на месте и в движении); то же в прыжке.

- Футболист двигается спиной вперед на слегка согнутых ногах и движением ноги в «шпагат» отбивает летящие, катящиеся мячи.

- Имитация удара по мячу головой в прыжке (с предварительным отведением плеч назад)

- Жонглирование мячом ногами, головой; то же, чередуя удары ногами, головой с приемом мяча грудью, подъемом стопы, бедром и т. д.

- Футболист с мячом в руках двигается спиной вперед, подбрасывает мяч вверх-назад, поворачивается кругом и производит удар по мячу в цель (ногой, головой).

- Прыжок вверх (с места, с разбега) с поворотом на 180° и удар ногой (головой) по подвешенному мячу.

## **2. Техническая подготовка (80 часов)**

### **2.1. Теоретический материал (4 часа)**

*Теория:*

1. Биомеханика основных технических приемов игры в футбол.
2. Характеристика основных технико-тактических действий в футболе (функции игроков).

### **2.2. Удары по мячу ногой (16 часов)**

*Практика:*

1. Удар носком.
2. Удар внутренней и внешней стороной стопы.
3. Удар внутренней и внешней частью подъема.
4. Удар прямым подъемом.
5. Удар пяткой.
6. Удар с места.
7. Удар по катящемуся мячу.
8. Удар в движении.

### **2.3. Удары по мячу головой (4 часа)**

*Практика:*

Удар головой:

- с места;
- в прыжке;
- в падении.

### **2.4. Остановка мяча (4 часа)**

*Практика:*

1. Остановка подошвой.
2. Остановка внутренней и внешней стороной стопы.
3. Остановка серединой подъема.
4. Остановка бедром.
5. Остановка грудью.

### **2.5. Ведение мяча (14 часов)**

*Практика:*

1. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и носком.
2. Ведение с резкими остановками и изменениями направлений.

### **2.6. Обманные движения (4 часа)**

*Практика:*

1. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами.
2. Обманные движения без мяча.
3. Обманные движения с мячом.

### **2.7. Отбор мяча (8 часов)**

*Практика:*

Приемы:

1. Ударом ногой.
2. Остановкой ногой.
3. Толчком плеча.

Способы:

1. В выпаде.
2. В подкате.

Условия выполнения:

- При атаке соперника спереди, сзади, сбоку.

### **2.8. Ввод мяча для возобновления игры: аут, угловой, штрафной и свободный удар. (4 часа)**

*Практика:*

1. Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема.
2. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

### **2.9. Передачи мяча (10 часов)**

*Практика:*

1. Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой.
2. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой.
3. Передачи вперед, в сторону, назад.
4. Передачи мяча с навесной траекторией.
5. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

### **2.10. Техника игры вратаря (2 часа)**

*Практика:*

1. Основная стойка вратаря.
2. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
3. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением.
4. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата.

5. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега.
6. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность.
7. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.
8. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

### ***2.11. Комплексное выполнение технических приемов (10 часов)***

*Практика:*

1. Пас + удар.
2. Ведение мяча + удар.
3. Ведение мяча + пас.
4. Пас + координационные упражнения.

### **3.Тактическая подготовка (30 часов)**

#### ***3.1. Значение основных тактических действий (6 часов)***

*Теория:*

1. Взаимодействие игроков в обороне, атаке.
2. Взаимозаменяемость.

#### ***3.2. Тактика игры в атаке (10 часов)***

1. Быстрая атака.
2. Постепенное нападение.
3. Позиционное нападение.
4. Противодействие ведению, приему, удару.
5. Открывание.

#### ***3.3. Тактика игры в обороне (10 часов)***

1. Страховка.
2. Персональная оборона.
3. Зонная оборона.
4. Отвлечение соперника.
5. Закрывание.

#### ***3.4. Тактика игры вратаря (4 часа)***

1. Комбинации при вводе мяча из-за боковой линии.
2. Комбинации при вводе мяча от ворот.
3. Игра вратаря (выбор места в воротах, взаимодействия с партнерами).

#### **4. Соревнования (30 часов)**

*Практика:*

1. Значение спортивных соревнований.
2. Вспомогательные виды соревнований (показательные, контрольные, товарищеские, сокращенные)
3. Жесты и кричалки.
4. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
5. Спартакиада

#### **5. Игровая подготовка (26 часов)**

*Практика:*

1. 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).
2. Учебная игра в мини-футбол.

#### **6. Инструкторская и судейская практика (4 часа)**

*Практика:*

1. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности.
2. Положение о соревнованиях. Составление календаря игр. Оценка результатов игр. Заявки, их форма и порядок предоставления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейские коллегии, обслуживание соревнований. Подготовка мест соревнований.

#### **7. Восстановительные мероприятия (10 часов)**

*Практика:*

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом.
2. Показания и противопоказания к занятиям мини-футболом.
3. Оказание первой доврачебной помощи.

#### **8. Контрольные нормативы (4 часа)**

*Практика:*

Сдача нормативов.

### **Содержание учебного плана 4 года обучения:**

| № | Тема               | Общее количество часов | В том числе   |              |
|---|--------------------|------------------------|---------------|--------------|
|   |                    |                        | Теоретических | Практических |
| 1 | Общая физическая и | 30                     | 1             | 29           |

|               |                                                                                |            |           |            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
|               | <b>специальная подготовка</b>                                                  |            |           |            |
|               | 1.1 Теоретический материал                                                     | 1          | 1         | -          |
|               | 1.2 Общая физическая подготовка                                                | 9          | -         | 9          |
|               | 1.3 Специальная физическая подготовка                                          | 20         | -         | 20         |
| <b>2</b>      | <b>Техническая подготовка</b>                                                  | <b>70</b>  | <b>4</b>  | <b>66</b>  |
|               | 2.1 Теоретический материал                                                     | 4          | 4         | -          |
|               | 2.2 Удары по мячу ногой                                                        | 12         | -         | 12         |
|               | 2.3 Удары по мячу головой                                                      | 2          | -         | 2          |
|               | 2.4 Прием (остановка) мячей                                                    | 6          | -         | 6          |
|               | 2.5 Ведение мяча                                                               | 10         | -         | 10         |
|               | 2.6 Обманные движения (финты)                                                  | 6          | -         | 6          |
|               | 2.7 Отбор мяча                                                                 | 4          | -         | 4          |
|               | 2.8. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной, свободный удар) | 4          | -         | 4          |
|               | 2.9. Передачи мяча                                                             | 10         | -         | 10         |
|               | 2.10. Техника игры вратаря                                                     | 2          | -         | 2          |
|               | 2.11. Комплексное выполнение технических приемов                               | 10         |           | 10         |
| <b>3</b>      | <b>Тактическая подготовка</b>                                                  | <b>40</b>  | <b>6</b>  | <b>34</b>  |
|               | 3.1. Значение основных тактических действий                                    | 6          | 6         | -          |
|               | 3.2 Тактика игры в атаке                                                       | 15         | -         | 15         |
|               | 3.3 Тактика игры в обороне                                                     | 15         | -         | 15         |
|               | 3.4 Тактика игры вратаря                                                       | 4          | -         | 4          |
| <b>4</b>      | <b>Соревнования</b>                                                            | <b>30</b>  | <b>-</b>  | <b>30</b>  |
| <b>5</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                                                      | <b>28</b>  | <b>-</b>  | <b>28</b>  |
| <b>6</b>      | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                     | <b>4</b>   | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| <b>7</b>      | <b>Восстановительные мероприятия</b>                                           | <b>10</b>  | <b>-</b>  | <b>10</b>  |
| <b>8</b>      | <b>Контрольные нормативы</b>                                                   | <b>4</b>   | <b>-</b>  | <b>4</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                | <b>216</b> | <b>11</b> | <b>205</b> |

## **1. Общая физическая и специальная физическая подготовка (30 часов)**

### **1.1. Теоретический материал (1 час)**

*Теория:*

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития качеств на разных этапах их подготовки.
3. Физическая подготовка как основа развития координационных способностей в мини-футболе.

## ***1.2. Общая физическая подготовка (9 часов)***

### *Практика:*

#### *Общеразвивающие упражнения:*

1. Комплекс общеразвивающих упражнений направленного воздействия на разные группы мышц (с предметами и без предметов, с отягощением, с сопротивлением, в парах, у гимнастической лестницы), из различных исходных положений (наклоны, повороты, вращения, приседания и т.д.)

#### *Акробатика:*

1. Кувырок вперед из упора присев, основной стойки, с разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
2. Перекаты и перевороты.

#### *Легкая атлетика*

1. Бег на 30,400, 800 метров. Бег на время.
2. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок (с места, с разбега).

#### *Спортивные игры*

1. Баскетбол, гандбол (по упрощенным правилам).

#### *Упражнения для развития быстроты*

1. Упражнения для развития стартовой скорости (с партнером, в тройках).
2. Рывок на 5,10 метров из различных исходных положений.
3. Подвижные игры типа «Рывок за мячом».
4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновании с партнером.

#### *Упражнения для развития дистанционной скорости*

1. Ведение мяча «змейкой» с обводкой стоек, между медленно передвигающимися партнерами.
2. Бег с чередованием прыжков, через препятствия, по, разметкам.
3. Эстафетный бег.
4. Обводка препятствий (на скорость).
5. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Сумей догнать».

#### *Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому*

1. Бег с быстрым изменением способов передвижения.

2. Бег с изменением направления.
3. Бег с изменением скорости.
4. Челночный бег.
5. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом по воротам).

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

1. Подскоки и прыжки после приседаний без отягощений и с отягощением.
2. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
3. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
4. Эстафеты с применением прыжков.
5. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

#### *Упражнения на развитие специальной выносливости*

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, мячом и без него.
2. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой и ударом по воротам, с увеличением длины рывка).
3. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью игры, с уменьшением численности состава.

#### *Упражнения на развитие ловкости*

1. Прыжки с места, с разбега толчком одной (двух) ног, доставая высоко подвешенный мяч над головой с поворотом на 90, 180 градусов.
2. Прыжки с места и разбега с ударом головой по мячу, подвешенному на разной высоте.
3. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек обманными движениями.
4. Выполнение технических приемов с элементами акробатики.
5. Бег «с тенью» (повторение движений партнера как с мячом, так и без мяча).
6. Развитие морально-волевых качеств в подвижных играх.

### **1.3. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

#### *Практика:*

- Упражнение «Треугольник» 3 х 1;
- Упражнение «Шестиугольник» 6 х 2;
- Упражнение «Квадрат» 4 х 2.

### **2. Техническая подготовка (70 часов)**

#### **2.1. Теоретический материал (4 часа)**

##### *Теория:*

1. Взаимосвязь технической, физической и тактической подготовки в мини-футболе.
2. Способы и правила образования терминов.

## ***2.2. Удары по мячу ногой (12 часов)***

*Практика:*

1. Удары внешней, внутренней, средней частями подъема (удары носком, пяткой).
2. Удары внутренней частью подъема по неподвижному, по медленно катящемуся, прыгающему и катящемуся навстречу мячу.
3. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу.

## ***2.3. Удары по мячу головой (2 часа)***

*Практика:*

1. Удары средней и боковой частью головы по мячу без прыжка.
2. Удары по мячу в прыжке.
3. Удары на точность.
4. Удары по встречному мячу лбом без прыжка.

## ***2.4. Остановка мяча (6 часов)***

*Практика:*

1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
2. Остановка грудью.
3. Остановка опускающегося мяча бедром.

## ***2.5. Ведение мяча (10 часов)***

*Практика:*

1. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и носком.
2. Ведение с резкими остановками и изменениями направлений.

## ***2.6. Обманные движения (6 часов)***

*Практика:*

1. Уход выпадам и переносом ноги через мяч.
2. Финты ударом ногой с «убором» мяча под себя и с пропуском мяча партнеру.
3. После передачи мяча партнером с пропуском мяча.

## ***2.7. Отбор мяча (4 часа)***

*Практика:*

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

## ***2.8. Ввод мяча для возобновления игры: аут, угловой, штрафной и свободный удар. (4 часа)***

*Практика:*

1. Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема.
2. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

## **2.9. Передачи мяча (10 часов)**

*Практика:*

1. Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой.
2. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой.
3. Передачи вперед, в сторону, назад.
4. Передачи мяча с навесной траекторией.
5. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

## **2.10. Техника игры вратаря (2 часа)**

*Практика:*

1. Основная стойка вратаря.
2. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
3. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением.
4. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата.
5. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега.
6. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность.
7. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.
8. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

## **2.11. Комплексное выполнение технических приемов (10 часов)**

*Практика:*

1. Пас + удар.
2. Ведение мяча + удар.
3. Ведение мяча + пас.
4. Пас + координационные упражнения.

### **3.Тактическая подготовка (40 часов)**

#### **3.1. Значение основных тактических действий (6 часов)**

*Теория:*

1. Взаимодействие игроков в обороне, атаке.
2. Взаимозаменяемость.

#### **3.2. Тактика игры в атаке (15 часов)**

*Практика:*

1. Оценка позиций на поле.
2. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.
3. Эффективное использование технических приемов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
4. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, отработка комбинаций (стенка, скрещивание, комбинация «пропуск мяча»).
5. Умение использовать стандартные положения.

#### **3.3. Тактика игры в обороне (15 часов)**

*Практика:*

1. Противодействие маневрированию (персональная опека игрока).
2. Применение отбора мяча изученными способами.
3. Противодействие передаче, ведению и удару соперника по воротам.
4. Взаимодействие игроков обороны в численном меньшинстве и большинстве.
5. Организация и построение «стенки».
6. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты.

#### **3.4. Тактика игры вратаря (4 часа)**

*Практика:*

1. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.
2. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.
3. Ловля мяча на выходе.
4. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и в падении.
5. Отбивание мяча кулаком.

### **4. Соревнования (30 часов)**

*Практика:*

1. Значение спортивных соревнований.
2. Вспомогательные виды соревнований (показательные, контрольные, товарищеские, сокращенные).
3. Жесты и кричалки.
4. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
5. Спартакиада.

## **5. Игровая подготовка (28 часов)**

*Практика:*

Игра в мини-футбол:

- 1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5.

## **6. Инструкторская и судейская практика (4 часа)**

*Практика:*

1. Оборудование места проведения соревнований.
2. Медицинское обслуживание участников.
3. Правила применения специальных терминов и жестов.
4. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
5. Первенства г. Сыктывкара согласно календарному плану.

## **7. Восстановительные мероприятия (10 часов)**

*Практика:*

1. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.
3. Оказание первой доврачебной помощи.

## **8. Контрольные нормативы (4 часа)**

*Практика:*

Сдача нормативов.

### **Содержание учебного плана 5 года обучения:**

| <b>№</b> | <b>Тема</b>                                      | <b>Общее<br/>количество<br/>часов</b> | <b>В том числе</b>   |                     |
|----------|--------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------|---------------------|
|          |                                                  |                                       | <b>Теоретических</b> | <b>Практических</b> |
| <b>1</b> | <b>Общая физическая и специальная подготовка</b> | <b>40</b>                             | <b>2</b>             | <b>38</b>           |
|          | 1.1. Теоретический материал                      | 2                                     | 2                    | -                   |
|          | 1.2. Общая физическая подготовка                 | 18                                    | -                    | 18                  |
|          | 1.3. Специальная физическая подготовка           | 20                                    | -                    | 20                  |

|               |                                                                                |            |          |            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|
| <b>2</b>      | <b>Техническая подготовка</b>                                                  | <b>90</b>  | <b>2</b> | <b>88</b>  |
|               | 2.1. Теоретический материал                                                    | 2          | 2        | -          |
|               | 2.2. Удары по мячу ногой                                                       | 15         | -        | 15         |
|               | 2.3. Удары по мячу головой                                                     | 6          | -        | 6          |
|               | 2.4. Прием (остановка) мячей                                                   | 4          | -        | 5          |
|               | 2.5. Ведение мяча                                                              | 10         | -        | 10         |
|               | 2.6. Обманные движения (финты)                                                 | 4          | -        | 4          |
|               | 2.7. Отбор мяча                                                                | 6          | -        | 6          |
|               | 2.8. Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной, свободный удар) | 4          | -        | 4          |
|               | 2.9. Передачи мяча                                                             | 15         |          | 15         |
|               | 2.10. Техника игры вратаря                                                     | 11         |          | 11         |
|               | 2.11. Комплексное выполнение технических приемов                               | 13         |          | 13         |
| <b>3</b>      | <b>Тактическая подготовка</b>                                                  | <b>40</b>  | <b>2</b> | <b>38</b>  |
|               | 3.1. Значение основных тактических действий                                    | 2          | 2        | -          |
|               | 3.2. Тактика игры в атаке                                                      | 16         | -        | 16         |
|               | 3.3. Тактика игры в обороне                                                    | 16         | -        | 16         |
|               | 3.4. Тактика игры вратаря                                                      | 6          | -        | 6          |
| <b>4</b>      | <b>Соревнования</b>                                                            | <b>14</b>  | <b>-</b> | <b>14</b>  |
| <b>5</b>      | <b>Игровая подготовка</b>                                                      | <b>20</b>  | <b>-</b> | <b>20</b>  |
| <b>6</b>      | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                                     | <b>4</b>   | <b>-</b> | <b>4</b>   |
| <b>7</b>      | <b>Восстановительные мероприятия</b>                                           | <b>4</b>   | <b>-</b> | <b>4</b>   |
| <b>8</b>      | <b>Контрольные нормативы</b>                                                   | <b>4</b>   | <b>-</b> | <b>4</b>   |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                                | <b>216</b> | <b>6</b> | <b>210</b> |

## **1. Общая физическая и специальная физическая подготовка (40 часов)**

### ***1.1. Теоретический материал (2 часа)***

#### *Теория:*

1. Требования техники безопасности при занятиях мини-футболом.
2. Гигиенические знания, умения и навыки.
3. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.
4. Основы спортивной подготовки.

## ***1.2. Общая физическая подготовка (18 часов)***

*Практика:*

*Общеразвивающие упражнения:*

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
2. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
3. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.
4. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

*Упражнения на развитие скоростных качеств.*

1. Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
2. Бег с изменением направления движения (до 180 м). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 3х5м, 4х5м, 3х10м, 5 м- 10м- 15м. и т.п.

*Упражнения на воспитание общей выносливости.*

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м – 3000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях.

*Упражнения на развитие ловкости.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо.
2. Держание мяча в воздухе (жонглирование).
3. Парные и групповые упражнения сведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

4. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост» и т.д.
5. Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов.

*Упражнения на воспитание силовых способностей.*

1. Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса.
2. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мячей на дальность и меткость. Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине.

*Упражнения на развитие координационных способностей.*

1. Спортивные игры (гандбол, волейбол, баскетбол, футбол и т.д) по упрощенным правилам.
2. Координационная лестница.
3. Упражнения со скамейкой, обручами и барьерами.
4. Полоса препятствий.

*Упражнения на развитие гибкости*

1. Различные варианты растяжек (растяжка «Кошка», «Мостик», мышц спины, с выпадом в сторону, с наклоном в сторону, подколенных сухожилий и т.д.)

### **1.3. Специальная физическая подготовка (20 часов)**

*Практика:*

*Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.*

1. Приседания с отягощением. Выпрыгивания из положения - сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые упражнения в положении полного приседа.
  2. Подскоки и многоскоки.
  3. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.
- Прыжки на одной и двух ногах продвижением и преодолением препятствий.
4. «Челночный бег» 5 по 5м, 5 по 15м, 4 по 20 м.

*Упражнения для развития дистанционной скорости.*

1. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами.
2. Бег прыжками.
3. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость).
4. Переменный бег на различные дистанции (без мяча и с ведением мяча).
5. Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому.
6. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый

переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.).

7. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

*Упражнения для развития специальной выносливости.*

1. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Например: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и

сокращением интервалов отдыха между рывками.

2. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

3. Игровые упражнения с уменьшением численности состава команд до «1 Х 1».

4. Игра в «квадрат» (5 на 2, 4 на 2, 4 на 1 и т.п.)

Для вратарей: повторное, непрерывное выполнение (в течение 5-12 мин.)

1. Ловля мяча при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами отдыха.

2. Различный отбор мяча в игре «Квадрат», «Белочки, собачки».

*Упражнения на развитие специальной силовой способности.*

1. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами.

2. Набивание гандбольного и баскетбольного мячей.

3. Броски и забросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед – «черпаки».

4. Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Приседания с отягощением.

Для вратарей:

1. Прыжки с короткого разбега вверх. Прыжки со скакалкой. Прыжки с поворотом.

2. Стойка на руках.

3. Отжимания от пола с хлопками между повторениями и от мяча на одной руке поочередно.

4. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

## **2. Техническая подготовка (90 часов)**

### **2.1. Теоретический материал (2 часа)**

*Теория:*

1. Понятие о спортивной технике.
2. Взаимосвязь технической, тактической, и физической подготовки футболистов.
3. Классификация и терминология технических приемов.

### **2.2. Удары по мячу ногой (15 часов)**

*Практика:*

1. Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу.
2. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема.
3. Удары внешней частью подъема.
4. Удары носком.
5. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории.

### **2.3. Удары по мячу головой (6 часов)**

*Практика:*

1. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.
2. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар.
3. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком.

### **2.4. Прием (остановка) мяча (4 часа)**

*Практика:*

1. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад.
2. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.
3. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

### **2.5. Ведение мяча (10 часов)**

*Практика:*

1. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой.

2. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

## ***2.6. Обманные движения – финты (4 часа)***

*Практика:*

1. Обманные движения "уход" выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).
2. Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом).
3. Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов.

## ***2.7. Отбор мяча (6 часов)***

*Практика:*

1. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.
2. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса.

## ***2.8. Ввод мяча для возобновления игры: аут, угловой, штрафной и свободный удар. (4 часа)***

*Практика:*

1. Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема.
2. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Введение мяча с разбега.

## ***2.9. Передачи мяча (15 часов).***

*Практика:*

1. Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой.
2. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой.
3. Передачи вперед, в сторону, назад.
4. Передачи мяча с навесной траекторией.
5. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».

## ***2.10 . Техника игры вратаря (11 часов)***

*Практика:*

1. Основная стойка вратаря.

2. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке.
3. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением.
4. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата.
5. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега.
6. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность.
7. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки.
8. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность.

### ***2.11. Комплексное выполнение технических приемов (13 часов)***

*Практика:*

1. Пас + удар.
2. Ведение мяча + удар.
3. Ведение мяча + пас.
4. Пас + координационные упражнения.

## **3.Тактическая подготовка (40 часов)**

### ***3.1. Значение основных тактических действий (2 часа).***

*Теория:*

1. Понятие о стратегии, тактике и стиле игры.
2. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.
3. Тактика отдельных линий и игроков (вратаря, защитников, нападающих).

### ***3.2 Тактика игры в атаке (16 часов).***

*Практика:*

*1. Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.

*2. Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости

движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

*3. Групповые действия.* Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.

### ***3.3. Тактика игры в обороне (16 часов).***

*Практика:*

*1. Индивидуальные действия.* Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и 23 противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление "прикрытия соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фола.

*2. Групповые действия.* Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинаций. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря. Противодействие контратаке. Контроль и применение фолов.

### ***3.4. Тактика игры вратаря (6 часов).***

*Практика:*

Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация стенки при угловом,

штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

#### **4. Соревнования (14 часов)**

*Практика:*

1. Вспомогательные виды соревнований (показательные, контрольные, товарищеские, сокращенные).
2. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
3. Спартакиада.

#### **5. Игровая подготовка (20 часов)**

*Практика:*

Игра в мини-футбол:

- 1х1; 2х2; 3х3; 4х4; 5х5.

#### **6. Инструкторская и судейская практика (4 часа)**

*Практика:*

1. Оборудование места проведения соревнований.
2. Медицинское обслуживание участников.
3. Правила применения специальных терминов и жестов.
4. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
5. Первенства г. Сыктывкара согласно календарному плану.

#### **7. Восстановительные мероприятия (4 часа)**

*Практика:*

1. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.
3. Оказание первой доврачебной помощи.

#### **8. Контрольные нормативы (4 часа)**

*Практика:*

Сдача нормативов.

#### **Календарно - тематическое планирование**

1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (*Приложение №1*).
2. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (*Приложение №2*).
3. Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (*Приложение №3*).
4. Календарно-тематическое планирование 4 года обучения (*Приложение №4*).
5. Календарно-тематическое планирование 5 года обучения (*Приложение №5*).

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

##### **Личностные результаты**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

### **Метапредметные результаты**

***Регулятивные.*** Учащийся научится:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

***Познавательные результаты.***

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию футбола;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- о роли подвижных игр в занятиях мини-футболом.

***Коммуникативные результаты.*** Учащийся научится:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о мини – футболе;
- формулировать цели и задачи занятий по мини – футболу;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

### **Предметные результаты.**

К концу обучения по данной программе учащиеся должны:

**знать:**

- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

- основные понятия, принятые в мини-футболе;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- этические нормы поведения;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения.

#### уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть основами техники мини-футбола;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.
- умеет применять технические приёмы, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- ориентироваться в мире эстетических ценностей.
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### **Планируемые результаты 1 года обучения:**

#### ***Предметные:***

- знать историю развития футбола.
- понимать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила игры в мини - футбол;
- знать правила использования спортивного инвентаря.

#### ***Метапредметные:***

- уметь слаженно взаимодействовать в паре и командных действиях на игровом поле;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность,

#### ***Личностные:***

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности.

### **Планируемые результаты 2 года обучения:**

***Предметные:***

- знать историю развития Советского, Российского футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар;
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх.

***Метапредметные:***

- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать принятые решения;

***Личностные:***

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений.

**Планируемые результаты 3 года обучения:*****Предметные:***

- понимать значение гигиены и техники безопасности и оказании первой доврачебной помощи на занятиях футболом;
- осознавать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

***Метапредметные:***

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию на поле и быстрое принятие решения;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх.

***Личностные:***

- соблюдать принципы спортивного содружества, нормы поведения, в коллективе, команде и уважение к сопернику на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- контролировать эмоции, внимание, уверенность в себе;
- успешно совмещать школьную жизнь с занятиями спортом.

### **Планируемые результаты 4 года обучения:**

#### ***Предметные:***

- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- знать расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4.
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини – футбол;
- выполнять комбинации при угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

#### ***Метапредметные:***

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность, способность анализировать игровую ситуацию на поле и быстрое принятие решения;
- вести дневник самоконтроля.

#### ***Личностные:***

- соблюдать принципы спортивного содружества, нормы поведения, в коллективе, команде и уважение к сопернику на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- соблюдать ответственное отношение к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Планируемые результаты 5 года обучения:**

#### ***Предметные:***

- приобрести навыки и умения игры в мини-футбол;
- расширить кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол;
- получить элементарные навыки судейства игр по мини-футболу;
- развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов;
- достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

### ***Метапредметные:***

- навыки взаимодействия и сотрудничества в группе;
- приобрести навыки самостоятельной подготовки;
- развивать навыки владения игровыми ситуациями;
- формировать правильный режим дня;
- сформировать навыки самоконтроля;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

### ***Личностные:***

- набрать достаточный уровень общей физической и специальной подготовки;
- развить координацию движений;
- развивать выносливость;
- приобрести навыки тактического мышления;
- повысить уровень его морально-волевых качеств;
- улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх;
- управлять своими эмоциями.

## **5. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **5.1. Образовательные и учебные форматы**

#### **(формы, методы, приёмы, педагогические технологии)**

Программа предполагает проведение занятий в форме групповых занятий.

#### ***Формы обучения:***

Основные формы учебно-тренировочного процесса групповые учебно-тренировочные занятия с включением элементов теории.

#### ***Виды занятий:***

Виды занятий по программе определяются содержанием программы и могут предусматривать практические занятия, соревнования, выполнение самостоятельной работы.

#### ***Методы:***

1) По источнику передачи и восприятия знаний:

- словесные (рассказ, беседа),
- наглядные (демонстрация пособий, иллюстраций, показ технологических приемов наглядными пособиями, презентациями, видеоматериалами)
- практические (упражнения, выполнение творческой работы)

2) По характеру познавательной деятельности:

- репродуктивные (воспроизводящий)
- частично-поисковые (выполнение заданий с элементами творчества);
- творческие (творческие задания по видам деятельности).
- проблемные

3) По степени самостоятельности:

- работа под непосредственным руководством педагога;
- совместная работа;
- самостоятельная работа.

Основными методами обучения являются:

- слово: объяснение, описание, указание, распоряжение, команды;
- показ;
- предметный ориентир;
- игровой метод;
- коллективного обучения;
- работа в группах, парах, индивидуально;
- индивидуальные консультации.

Данная программа опирается на такие **технологии** как:

- развивающее обучение;
- коллективную систему обучения;
- технологию использования в обучении игровых методов;
- обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа);
- здоровьесберегающие технологии.

На период активированных дней, карантинных мероприятий, отсутствием учащегося по уважительным причинам предусмотрена самостоятельная работа, которая выражается в выполнении комплекса упражнений, самостоятельного изучения материала. По окончании активированных дней, карантина организуется консультации с учащимися, испытывающими затруднения при изучении учебного материала.

## **5.2. Воспитательная работа.**

Воспитательная работа в ЦДОД «Олимп» является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

- 1) развитие личностных творческих способностей каждого ребёнка;
- 2) создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- 3) создание условий для сплочения коллектива;
- 4) формирование у детей стремления радовать окружающих доступными им возможностями;
- 5) развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей.

Массовые мероприятия в ЦДОД «Олимп» проводятся на занятиях и в дни школьных каникул. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Конкурсы, выставки, экскурсии и т.д. проводятся в течение всего учебного года по плану. Для подготовки и проведения конкурсов, праздников, игровых программ привлекаются старшие кружковцы и активисты, приглашаются родители.

Традиционными формами массовых мероприятий являются:

- новогодние представления;
- спортивно-техническая неделя, посвященная Дню космонавтики (игра по станциям, выставка рисунков, старты ракет);

- Игровые программы «Конкурс будущих водителей», «Технодром».

Воспитательная и досуговая деятельность отражена в плане воспитательной работы, которая планируется педагогом ежегодно (Приложение № 8).

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Материально-техническое обеспечение**

Программа «Мини – футбол» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп»:

- ✓ ул. Коммунистическая, 74 - МАОУ «СОШ №38»;
  - ✓ ул. Димитрова, 44/1 - МАОУ «СОШ №36».
  - ✓ ул. Морозова, 175 - МАОУ "СОШ № 24
- спортивный зал, открытая спортивная площадка, прилегающая к территории школы;
  - футбольные мячи, разметочные конусы и фишки, и т. д;
  - спортивный инвентарь: скакалки, гири, гантели, стойки для обводки мячей, набивные мячи и т. д.;
  - видеоматериалы, макет-схема, тактическая доска.

Занятия проходят в просторном кабинете зале с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения инвентаря есть отдельное помещение.

### **6.2. Методическое обеспечение**

#### ***Информационно-методическое обеспечение программы***

| № п.п. | Разделы                                   | Наглядное пособие                                             |
|--------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 1.     | Общая физическая и специальная подготовка | Инструкция по ТБ, схемы, учебные карточки                     |
| 2.     | Техническая подготовка                    | Макет-схема, тактическая доска                                |
| 3.     | Тактическая подготовка                    | Схематичные изображения, тактическая доска                    |
| 4.     | Соревнования                              | Положения и регламент о соревнованиях, правила мини-футбола   |
| 5.     | Игровая подготовка                        | Видеоматериал, тактическая доска                              |
| 6.     | Инструкторская и судейская практика       | Правила мини-футбола, судейские карточки, правила для арбитра |
| 7.     | Восстановительные мероприятия             | Буклеты, карточки, видеоматериал                              |
| 8.     | Контрольные нормативы                     | Перечень нормативов                                           |

## **7. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ВХОДЯЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

Согласно положению о ДООП МУДО «ЦДОД «Олимп», в программе «Мини-футбол» разработаны показатели эффективности образовательного процесса, которые включают в себя тестирование и сдачу нормативов по специальной подготовке.

Сдача тестирования и нормативов проводится 2 раза в год: входящий контроль и промежуточная аттестация (*Приложение № 1*). Цель входящего контроля – определить уровень физических возможностей на начальном этапе обучения. Промежуточная аттестация проводится с целью проверки соответствия направлений, методов и приемов обучения; определения эффективности проделанной работы.

### **Критерии оценки результатов освоения программы**

**Высокий уровень освоения программы.** Высокая заинтересованность в тренировочном процессе. Показывают хорошие технические навыки выполнения элементов, хорошую физическую подготовку.

**Средний уровень освоения программы.** Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в тренировочном процессе. Может применять на практике технические элементы, имеет среднюю физическую форму.

**Низкий уровень освоения программы.** Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в тренировочном процессе. Не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Учащемуся, освоившему полный курс обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол», прошедшему промежуточную аттестацию по освоению программы выдаётся свидетельство об усвоении полного курса по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол».

## **8. Список литературы**

### ***Нормативно-правовые документы***

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. No 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. N 28 «Об утверждении СанПиН 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс].–Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/75093644/paragraph/1/doclist/47/showentries/0/highlight/СанПиН%202.4-3648-20:1>
4. Проект концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года [Электронный ресурс].–Режим доступа: <http://dop.edu.ru/article/27148/proekt-kontseptsii-razvitiya-dopolnitelnogo-obrazovaniya-detei-do-2030-goda>
5. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://econom.rkomi.ru/strategiya-socialno-ekonomicheskogo-razvitiya-respubliki-komi>
6. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <https://сыктывкар.пф/administration/ekonomika/strategicheskoe-upravlenie/strategiya-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitiya/strategiya-sotsialno-ekonomicheskogo-razvitiya-mo-go-syktyvkar-do-2030-goda>
7. Постановление администрации МО ГО «Сыктывкара» от 29.12.2020 №12/3227 «О внесении изменений в постановление администрации МО ГО «Сыктывкара» от 13.04.018 №4/1046». [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/12-3227-29.12.2020.pdf>
8. Приказ управления образования «Об утверждении муниципального плана по реализации региональных проектов Республики Коми в рамках Национального проекта «Образование» от 03.02.2020 года № 95. [Электронный ресурс].– Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/95----03.02.2020-Prkaz-II.pdf>
9. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» // Зарегистрирован 05.09.2019//

#### *Для педагога:*

1. Алиев Э. Г., Андреев С. Н., Губа В.П. - Мини-футбол (футзал). Учебник. 2012. – 340 с.
2. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с.
3. Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. , Левин В.С , К. В. Еременко . Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных

- школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
4. Вайн Хорст, «Как научиться играть в футбол». Школа технического мастерства для молодых / Хорст Вайн. - М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2011. - 244 с.
  5. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
  6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
  7. Каинов А.Н. Организация работы спортивных секций в школе: программы – Изд. 2-е. – Волгоград: Учитель, 2014.- 167 с.
  8. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). - М.: Олимпия. Человек, 2007. – 204 с.
  9. Лисенчук Г. А., «Управление подготовкой футболистов» / Г.А. Лисенчук - Киев. Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
  10. Лях В. И – Координационная тренировка в футболе, 2010. – 216 с.
  11. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
  12. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.
  13. Патрикеев А.Ю. Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы.-Волгоград: Учитель: И.П. Гринин 2014. - 237с.
  14. С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва -М.: Советский спорт, 2010. – 96 с.
  15. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
  16. Швыков И.А., Сучилин А.А., Андреев СМ., Буйлин Ю.Ф., Исмоилов А. М., Лапшин О.Б. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 124 с.
  17. Швыков, И. А., «Подготовка вратарей в футбольной школе» / И.А. Швыков – М.: Терра-спорт, 2005. – 110 с.

*Для родителей и детей:*

1. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие. - М.: ФиС, 2007.- 111 с.
2. Гиффорд К. Футбол. Детская энциклопедия. – Издательство: Росмэн ООО, 2017. – 48 с.
3. Кантонеро К., Роперо М. «Школа испанского футбола», 2006. – 192 с.
4. Лапшин О.Б. Учим играть в футбол. Планы уроков. – Издательство: Человек, 2018. – 256 с.

5. Чарльз Т., Рук С. Футбол для детей. 101 тренировка для начинающего футболиста. – Издательство: Эксмо ООО, 2018. – 128 с.

***Интернет - ресурсы:***

1. [https://bookz.ru/authors/oleg-lap6in/teoria-i\\_104/1-teoria-i\\_104.html](https://bookz.ru/authors/oleg-lap6in/teoria-i_104/1-teoria-i_104.html)
2. <https://www.docme.ru/doc/1267382/teoriya-i-metodika-futbola-uchebnik>
3. <https://footballstudy.ru/articles/shkola-ispanskogo-futbola>
4. [https://fictionbook.ru/author/alekseyi\\_zavarov/futbol\\_uroki\\_professionala\\_dlya\\_nachinayushih/read\\_online.html](https://fictionbook.ru/author/alekseyi_zavarov/futbol_uroki_professionala_dlya_nachinayushih/read_online.html)
5. <http://www.amfr.ru>

## Приложение №1

### Вопросы для контроля теоретических знаний учащихся

#### 1 год обучения

1. Разрешается ли в мини-футболе при отборе мяча использовать толчок соперника плечом в плечо? (Не разрешается).
2. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами? (Не разрешается).
3. Какой мяч легче: футбольный, мини-футбольный, волейбольный? (Волейбольный).
4. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол? (Прямоугольную).
5. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру? (На своих половинах площадки).
6. Откуда команда, пропустившая гол разыгрывает его? (С центра поля).
7. Чем меняются команды после первого тайма? (Сторонами площадки).
8. Кто может играть руками в игре мини-футбол? (Только вратарь).
9. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе? (В сторону ворот соперников).
10. Сколько таймов в мини-футболе? (Два).

#### 2 год обучения

1. Чем футболист вводит аут во время матча (Ногами).
2. Сколько таймов в мини-футболе? (Два).
3. Разрешается ли в спортивном зале играть в мини-футбол в бутсах с шипами? (Не разрешается).
4. Что означает желтая карточка в мини-футболе? (Предупреждение о нарушении со стороны игрока).
5. Назовите команду с г. Сыктывкара, участвующую в Чемпионате России по мини-футболу (Новая Генерация).

6. Засчитывается ли гол, если мяч остановился между стойками на линии ворот? (Не засчитывается).
7. В какую сторону должен быть направлен мяч при начальном ударе? (В сторону ворот соперников).
8. Где должны располагаться игроки соревнующихся команд, при начальном ударе? (Только на своей половине поля).
9. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперника? (Не разрешается).
10. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?  
(В 6 метрах от ворот).

### **3 год обучения**

1. Есть ли понятие «вне игры» в мини-футболе? (Нет).
2. Что означает красная карточка в мини-футболе? (Удаление игрока с площадки за грубое нарушение).
3. Когда назначается угловой удар? (Когда мяч вышел за лицевую линию от игрока команды соперника).
4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со штрафного удара? (Засчитывается).
5. Назовите команду с г. Ухты, участвующую в Чемпионате России по мини-футболу (Ухта).
6. Как называется ложное движение, применяемое игроком в целях введения соперника в заблуждение? (Финт).
7. Разрешается ли в мини-футболе с помощью подката осуществлять отбор мяча у соперника? (Не разрешается).
8. Когда мяч попадает в потолок, какое решение должен принять судья? (Игра возобновляется ударом с боковой линии игроком команды, не виновной в данном нарушении).
9. Каковы размеры мини-футбольных ворот по внутренним измерениям? (2х3 м).
10. Как осуществляется замена игрока? (Сначала в зоне замены поле покидает

тот, кто находился на поле, а затем на площадку выходит его партнер).

#### **4 год обучения**

1. Проводятся ли чемпионаты мира по мини – футболу? (Да).
2. Что происходит за подножку сопернику в своей штрафной площади?  
(Назначается пенальти – 6 метровый удар).
3. Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со свободного удара? (Не засчитывается).
4. Может ли игрок, выполняющий штрафной удар коснуться мяча дважды?  
(Не может).
5. Разрешается ли вратарю играть мячом на чужой половине поля более 4 секунд? (Разрешается).
6. Как называется быстрый розыгрыш мяча между двумя партнерами с выходом одного из них на свободное место для получения передачи?  
(Игра «в стенку»).
7. Каким должно быть решение судьи, если в ходе игры мяч пришел в негодность? (Мяч заменяют, игра возобновляется вбрасыванием «спорного мяча»).
8. Фиксируется ли в мини –футболе положение «Вне игры»? (Не фиксируется).
9. В каком месте игрового поля игрок имеет право заменить партнера?  
(Только в зоне замены игроков своей команды).
10. Что такое накладка? (Неправильный прием, когда игрок, встречает ногу соперника, выставляет ему навстречу стопу своей ноги)

#### **5 год обучения**

1. Может ли игрок, заменить вратаря в ходе игры? (Может).
2. Что означает жест судьи «Поднятая вверх рука»? (Свободный удар).
3. Какой радиус центрального круга игрового поля? (3 метра).
4. В чем сущность олимпийской системы соревнований? (После поражения команда выбывает из соревнований).

5. В чем сущность круговой системы соревнований? (В ходе соревнований все команды обязательно встречаются друг с другом).
6. Если игрок выполняющий шестиметровый удар, направит мяч назад, какое решение должен принять судья? (Удар повторяется).
7. Игрок взявший мяч под контроль, не выполнил удар с боковой линии в течение 4 секунд, какое решение должен принять судья? (Удар повторяется игроком противоположной команды).
8. Если игрок в ходе матча получил вторую желтую карточку, какое решение принимает судья? (Игроку предъявляется красная карточка и он удаляется с поля).
9. Ограничивается ли в матче число замен игроков? (Не ограничивается).
10. Как называется быстрый розыгрыш мяча между двумя партнерами с выходом одного из них на свободное место для получения передачи? (Игра «в стенку»).

## Нормативные требования по специальной физической подготовке

| Контрольные упражнения                                           | пол | Возраст, лет |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|------------------------------------------------------------------|-----|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                                                                  |     | 8            | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз | м   | 3            | 4  | 6  | 10 | 12 | 14 | 18 | 22 | 26 | 30 |
|                                                                  | д   | 2            | 3  | 5  | 8  | 10 | 12 | 15 | 18 | 20 | 22 |
| Ведение мяча через фишки, секунды                                | м   | 60           | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 30 | 30 |
|                                                                  | д   | 60           | 56 | 52 | 48 | 44 | 40 | 36 | 32 | 30 | 30 |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий          | м   | 1            | 2  | 2  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 8  | 8  |
|                                                                  | д   | 1            | 1  | 1  | 2  | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  |