



Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун
сетанмуниципальной учреждение
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

ПРИНЯТА:
Педагогическим советом
МУДО «ЦДОД «Олимп»
Протокол № 3

от « 29 » ноя 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»

Соболь А.Ф.

« 29 » ноя 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная - дополнительная
общеразвивающая программа**

«Мини-футбол»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень сложности содержания - базовый

Возраст учащихся: 6 - 17 лет

Срок реализации: 7 лет

Составитель:

педагог дополнительного образования

Антоник Владислав Вячеславович

Сыктывкар 2025

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии учащегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

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:

Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана с учетом:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [https:// clck.ru/C7fwL](https://clck.ru/C7fwL)

2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс] - Режим доступа [https:// pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvesscheniya_Rossii_ot_27.07.pdf](https://pokrovsky.gosuslugi.ru/netcat_files/32/50/Prikaz_Minprosvesscheniya_Rossii_ot_27.07.pdf)

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об

утверждении концепции развития дополнительного образования детей») [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/350163313>

4. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года <https://docs.cntd.ru/document/553237768>

5. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года <https://docs.cntd.ru/document/438993064>

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>

7. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHIBitwN4gB.pdf>

8. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» [Электронный ресурс].- Режим доступа: https://olimpkomi.profiedu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf

Актуальность данной Программы заключается в том, что футбол – игра универсальная. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности

Новизна программы заключается в том, что она включает оздоровительный подход, лежащий в основе двигательных действий

Отличительная особенность программы от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая свой опыт работы с юными футболистами и тенденции развития мини-футбола как вида спорта, в ней существенно изменено содержание учебного материала.

Программа адаптирована под местные условия (район Крайнего севера, длительность зимнего периода) с учетом многолетней подготовки футболистов, особенности формирования их двигательной функции.

При разработке Программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры учащихся. Тем самым данная Программа не повторяет, а углубляет знания и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

Все видеоматериалы с соревнований и показательных выступлений в рамках объединения «Мини-футбол» становятся доступными для просмотра в семье через группу в социальных сетях "В контакте" <http://vk.com/club194302770>. Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на активную работу на занятиях.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва «Мини-футбол (Футзал)» коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.; 2015 год.

Методические пособия:

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

Организационно – педагогические основы обучения.

Адресат программы. Программа предназначена для детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в мини-футбол.

Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется с 6 летнего возраста, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Наполняемость учебных групп:

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 13 человек
- 3 год обучения – не менее 12 человек
- 4 год обучения и старше – не менее 10 человек.

Срок и объем освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса 7 лет обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 1296 ч:

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество недель в году	Количество часов за год
1 год обучения	4	До 40 минут	2	36	144
2 год обучения	4	До 40 минут	2	36	144
3 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216
4 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216
5 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216
6 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216
7 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216

Формы организации образовательного процесса:

- очная
- дистанционная форма обучения предполагает корректировку учебного плана.

Для изучения нового материала в дистанционной форме рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы

образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

Образовательные платформы: Вконтакте, МАХ.

В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

Возможна записи занятий на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

Режим занятий. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СП 2.4.3648-20) продолжительность одного часа занятий для учащихся 6 – 17 лет до 40 минут.

Руководствоваться требованиями СанПиН СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы младших школьников за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 20 минут (для обучающихся 1-2 классов), 25 минут (для обучающихся 3-4 классов).

2.Цель и задачи программы

Цель - создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий мини-футболом с учетом их способностей. Развитие физических способностей учащихся по средствам двигательной активности.

Задачи:

Обучающие

- Познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях по мини-футболу;
- Познакомить с историей развития физической культуры в России, с особенностями развития мини-футбола; Обучить технике и тактике мини-футбола;
- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- Обучить умениям и навыкам для подготовки грамотных инструкторов - общественников и судей по мини-футболу.

Развивающие:

- Способствовать развитию гармоническому, физическому и духовному, разносторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- Развить физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию);
- Развить умения и навыки инструкторско-судейской практики;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог.

Воспитательные:

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Формировать осознанно, относиться к событиям, фактам, традициям Центра, оказывать помощь учащимся и педагогу в организации деятельности объединения.

Воспитательные:

- Воспитывать физическую и общую культуру.
- Формировать нравственные и эстетические качества.

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству.

1 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях по мини-футболу;
- Изучить основные положения и правила мини-футбола; □Обучить технике и тактике мини-футбола.

Развивающие:

- Развивать коммуникативные умения и навыки;
- Формировать мотивацию активного участия в спортивной деятельности; □Развивать умения планирования и оценки/ самооценки выполненной работы по предложенным критериям;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог.

Воспитательные:

- Способствовать формированию интереса к занятиям и спорту;
- Способствовать формированию представлений об основных моральных нормах;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;
- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;

2 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях по мини-футболу;

- Изучить базовые приемы игры в мини-футбол;
- Изучить основные положения и правила мини-футбола;
- Обучить технике и тактике мини-футбола;

Развивающие:

- Развить специальные физические качества;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог;
- Развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

Воспитательные:

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;

3 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Закрепить ранее изученных технико-тактических действий;
- Развить индивидуальную работу по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов;
- Обучить основным и техническим приемам игры в атаке, обороне.

Развивающие:

- Развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог;
- Развить практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Воспитательные:

- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;

- Способствовать формированию представлений об основных моральных нормах;

- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям.

4 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Обучить учащихся отбору мяча, обыгрыванию соперника;

- Расширить знания и умения тактических взаимодействий игроков при игре в атаке, обороне;

- Познакомить с основами инструкторско-судейской практики.

Развивающие:

- Развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог.

Воспитательные:

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;

- Способствовать формированию представлений об основных моральных нормах;

- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;

- Формирование личностных качеств, необходимых для достижения устойчивых спортивных результатов.

5 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Расширить знания и умения техники выполнения ударов из различных положений;
- Расширить знания и умения техники перемещений, ведение мяча и развитие координационных способностей;
- Познакомить с основами организации и проведения соревнований по мини-футболу.

Развивающие:

- Развить знания и умения тактики игры при стандартных положениях.
- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;

Воспитательные:

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям.

6 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Расширить знания и умения технических приемов мини-футбола на максимальных скоростях;
- Расширить знания и умения командных атакующих и защитных действий, отработка комбинаций в различных ситуациях. ПРасширить знания и умения соревновательного опыта.

Развивающие:

- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- Развить умения и навыки инструкторско-судейской практики.

Воспитательные:

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;
- Формировать направленность на профессиональное спортивное самоопределение учащихся.

7 год обучения

Задачи:

Обучающие:

- Расширить знания и умения специальных физических качеств и двигательных навыков;
- Расширить знания и умения интегральной подготовки.

Развивающие:

- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- Развить знания и умения соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов.

Воспитательные:

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;

- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям.

3.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№	Название разделов	Количество часов 1 г.о.			Количество часов 2 г.о.			Количество часов 3 г.о.			Количество часов 4 г.о.			Количество часов 5 г.о.			Количество часов 6 г.о.			Количество часов 7 г.о.			Всего
		Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	
1.	Введение	2	1	1																			
2.	Общая и специальная физическая подготовка	83	8 1	2	72	6 9	3	85	8 4	1	42	4 0	2	20	1 9	1	20	1 9	1	20	1 9	1	308
3.	Техническая подготовка	42	4 0	2	52	5 0	2	82	8 0	2	90	8 5	5	72	7 0	2	82	7 7	5	64	6 2	2	454
4.	Психологическая подготовка	2	2		3	3		6	6		10	1 0		51									
5.	Восстановительные мероприятия	6	5	1	6	5	1	6	5	1	10	1	9	10	9	1	10	9	1	10	9	1	58
6.	Соревнования	6	5	1	9	8	1	8	7	1	30	1	2 9										52
7.	Тактическая подготовка							27	2 2	5	30	2 2	8	40	3 2	8	20	1 5	5	30	2 0	1 0	137
8.	Специальная подготовка													30	2 9	1	30	2 9	1	30	2 9	1	90
9.	Интегральная подготовка													30	2 8	2	30	2 8	2	30	2 8	2	90
8.	Инструкторская и судейская подготовка																10	5	5	20	1 6	4	30
9.	Промежуточная аттестация	3	2	1	2	2		2	2		4	4		4	4		4	4		4	4		26
	Итого:	144	1 3 6	8	144	1 3 7	7	216	2 0 6	1 0 0	216	1 9 9	1 7 9	216	2 0 1	1 5 1	216	1 9 6	2 0 5	216	1 9 5	2 0 1	1296

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Введение.	2	1	1
1.1	Вводное занятие.	2	1	1
2	Общая и специальная физическая	83	2	81

	подготовка.			
2.1	Теоретический материал.	2	2	
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	12		12
2.3	Акробатика.	12		12
2.4	Легкая атлетика.	12		12
2.5	Подвижные игры и эстафеты.	12		12
2.6	Упражнения для развития быстроты.	11		11
2.7	Упражнения для развития дистанционной скорости.	11		11
2.8	Упражнения на развитие ловкости и координации движения.	11		11
3	Техническая подготовка.	42	2	40
3.1	Теоретический материал.	2	2	
3.2	Техника передвижения (перемещения).	8		8
3.3	Ведение мяча.	8		8
3.4	Остановка мяча.	8		8
3.5	Передачи мяча.	8		8
3.6	Удары по мячу ногой.	8		8
4	Психологическая подготовка.	2		2
4.1	Введение в занятия психологических умений и навы- ков.	2		2
5	Восстановительные мероприятия.	6	1	5
6	Соревнования.	6	1	5
7	Промежуточная аттестация.	3	1	2
Итого		144	8	136

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая и специальная физическая подготовка.	72	3	69
1.1	Теоретический материал.	2	2	
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	10	1	9
1.3	Акробатика.	10		10
1.4	Легкая атлетика.	10		10
1.5	Упражнения для развития быстроты.	10		10
1.6	Упражнения на развитие ловкости.	10		10
1.7	Подвижные игры и эстафеты.	10		10

1.8	Спортивные игры.	10		10
2	Техническая подготовка.	52	2	50
2.1	Теоретический материал.	2	2	
2.2	Техника передвижений (перемещений).	10		10
2.3	Ведение мяча.	10		10
2.4	Остановка мяча.	10		10
2.5	Передача мяча.	10		10
2.6	Удары по мячу ногой.	10		10
3	Психологическая подготовка.	3		3
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.	3		3
4	Восстановительные мероприятия.	6	1	5
5	Соревнования.	9	1	8
6	Промежуточная аттестация.	2		2
Итого		144	7	137

Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая и специальная физическая подготовка.	85	1	84
1.1	Теоретический материал.	1	1	
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	8		8
1.3	Акробатика.	9		9
1.4	Легкая атлетика.	9		9
1.5	Подвижные игры.	8		8
1.6	Спортивные игры.	8		8
1.7	Упражнения на развитие силы и быстроты.	9		9
1.8	Скоростно-силовая подготовка.	9		9
1.9	Упражнения на развитие ловкости.	8		8
1.10	Упражнения для развития специальной выносливости.	8		8
1.11	Упражнения на развитие гибкости.	8		8
2	Техническая подготовка.	82	2	80
2.1	Теоретический материал.	2	2	
2.2	Ведение мяча.	13		13
2.3	Остановка мяча.	13		13

2.4	Передача мяча.	14		14
2.5	Удар по мячу ногой, головой.	13		13
2.6	Обманные движения (финты).	14		14
2.7	Игра вратаря.	13		13
3	Психологическая подготовка.	6		6
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.	6		6
4	Восстановительные мероприятия.	6	1	5
5	Соревнования.	8	1	7
6	Тактическая подготовка	27	5	22
6.1	Теоретический материал.	2	2	
6.2	Индивидуальная тактика.	12	1	11
6.3	Командные тактические действия.	13	1	12
7	Промежуточная аттестация.	2	1	1
Итого		216	11	205

Учебный план 4 год обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая и специальная физическая подготовка.	42	2	40
1.1	Теоретический материал.	2	2	
1.2	Обще развивающие упражнения.	4		4
1.3	Акробатика.	4		4
1.4	Легкая атлетика.	4		4
1.5	Спортивные игры.	4		4
1.6	Упражнения для развития быстроты.	4		4
1.7	Упражнения для развития дистанционной скорости.	4		4
1.8	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому.	4		4
1.9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	4		4
1.10	Упражнения на развитие специальной выносливости.	4		4
1.11	Упражнения на развитие ловкости.	4		4
2	Техническая подготовка.	90	1	89
2.1	Теоретический материал.	1	1	
2.2	Техника передвижений (перемещений).	11		11

2.3	Ведение мяча.	11		11
2.4	Остановка мяча.	11		11
2.5	Удары ногой по мячу.	11		11
2.6	Удары головой по мячу.	11		11
2.7	Отбор мяча.	11		11
2.8	Обманные движения (финты).	11		11
2.9	Техника игры вратаря.	12		12
3	Психологическая подготовка.	10		10
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.	10		10
4	Восстановительные мероприятия.	10	1	9
5	Соревнования.	30	1	29
6	Тактическая подготовка	30	3	27
6.1	Теоретический материал.	10	1	9
6.2	Тактика нападения.	10	1	9
6.3	Тактика защиты.	10	1	9
7	Промежуточная аттестация.	4	1	3
Итого		216	9	207

Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая и специальная физическая подготовка.	20	1	19
1.1	Теоретический материал.	1	1	
1.2	Общеразвивающие упражнения.	4		4
1.3	Акробатика.	4		4
1.4	Легкая атлетика.	4		4
1.5	Спортивные игры.	3		3
1.6	Развитие силовых качеств.	4		4
2	Техническая подготовка.	72	2	70
2.1	Теоретический материал.	2	2	
2.2	Удары ногой по мячу.	14		14
2.3	Ведение мяча.	14		14
2.4	Остановка мяча.	14		14
2.5	Техника игры вратаря.	14		14

2.6	Розыгрыш стандартных положений.	14		14
3	Психологическая подготовка.	10		10
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.	10		10
4	Восстановительные мероприятия.	10	1	9
5	Тактическая подготовка.	40	1	39
5.1	Теоретический материал.	1	1	
5.2	Тактика нападения.	13		13
5.3	Тактика защиты.	13		13
5.4	Тактика при розыгрыше стандартных положений на площадке.	13		13
6	Специальная подготовка.	30	1	29
6.1	Теоретический материал.	1	1	
6.2	Упражнения на развитие быстроты (круглогодично)	8		8
6.3	Скоростно-силовая подготовка.	7		7
6.4	Специальная выносливость.	7		7
6.5	Упражнения для развития гибкости.	7		7
7	Интегрированная подготовка.	30	2	28
7.1	Теоретический материал.	2	2	
7.2	Турниры согласно годовому планированию.	28		28
8	Промежуточная аттестация.	4	1	3
Итого		216	9	207

Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1	Общая и специальная физическая подготовка.	20	1	19
1.1	Теоретический материал.	1	1	
1.2	Общеразвивающие упражнения.	3		3
1.3	Акробатика.	4		4
1.4	Легкая атлетика.	4		4
1.5	Подвижные игры.	4		4
1.6	Развитие силовых качеств.	4		4
2	Техническая подготовка.	82	5	77
2.1	Теоретический материал.	2	2	
2.2	Совершенствование техники ведения мяча.	14	1	13

2.3	Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем.	14	1	13
2.4	Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой.	13	1	12
2.5	Совершенствование техники и тактики обманных движений (финтов).	13		13
2.6	Совершенствование техники игры вратаря.	13		13
2.7	Совершенствование соединений технических приемов игроков в связке, комбинации.	13		13
3	Психологическая подготовка.	10		10
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.	10		10
4	Восстановительные мероприятия.	10	1	9
5	Тактическая подготовка.	20	5	15
5.1	Теоретический материал.	2	2	
5.2	Тактика игры в защите.	9	2	7
5.3	Тактические действия при игре в атаке.	9	1	8
6	Специальная подготовка.	30	1	29
6.1	Теоретический материал.	1	1	
6.2	Упражнения на развитие быстроты.	10		10
6.3	Скоростно-силовая подготовка.	10		10
6.4	Упражнения для развития специальной выносливости.	9		9
7	Интегрированная подготовка.	30	2	28
7.1	Теоретический материал.	2	2	
7.2	Турниры согласно годовому планированию.	28		28
8	Инструкторская и судейская подготовка	10	5	5
8.1	Теоретический материал.	1	1	
8.2	Судейство соревнований по мини-футболу.	3	1	2
8.3	Судейство учебно-тренировочных игр по мини- футболу.	3	1	2
8.4	Судейство внутриклубных соревнований по мини- футболу.	3	1	2
9	Промежуточная аттестация.	4	1	4
Итого		216	21	195

Учебный план 7 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика

1	Общая и специальная физическая подготовка.	20	1	19
1.1	Теоретический материал.	1	1	
1.2	Общеразвивающие упражнения.	4		4
1.3	Акробатика.	3		3
1.4	Легкая атлетика.	3		3
1.5	Подвижные игры.	3		3
1.6	Спортивные игры.	3		3
1.7	Развитие силовых качеств.	3		3
2	Техническая подготовка.	62	2	60
2.1	Теоретический материал.	2	2	
2.2	Совершенствование техники ведения мяча.	10		10
2.3	Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем.	10		10
2.4	Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой.	10		10
2.5	Совершенствование техники обманных движений (финтов).	10		10
2.6	Совершенствование техники отбора мяча.	10		10
2.7	Совершенствование техники игры вратаря.	10		10
3	Психологическая подготовка.	10		10
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.	10		10
4	Восстановительные мероприятия.	10	1	9
5	Тактическая подготовка.	30	3	27
5.1	Теоретический материал.	1	1	
5.2	Индивидуальная тактика.	14	1	13
5.3	Командные тактические действия.	15	1	14
6	Специальная подготовка.	30	1	29
6.1	Теоретический материал.	1	1	
6.2	Упражнения на развитие быстроты.	5		5
6.3	Скоростно-силовая подготовка.	6		6
6.4	Упражнения на развитие ловкости.	6		6
6.5	Специальные упражнения для развития выносливости.	6		6
6.6	Упражнения для развития гибкости.	6		6
7	Интегрированная подготовка.	30	2	28
7.1	Теоретический материал.	1	1	
7.2	Турниры согласно годовому планированию.	29	1	28
8	Инструкторская и судейская подготовка	20	4	16
8.1	Теоретический материал.	1	1	
8.2	Проведение учебного занятия с младшей возрастной группой.	8	1	7

8.3	Практика судейства в городских и республиканских соревнованиях.	8	1	7
8.4	Сдача зачета по инструкторско-судейской практике.	3	1	2
9	Промежуточная аттестация.	4	1	3
Итого		216	15	201

Содержание учебного плана 1 год обучения.

1. Вводное занятие

Теория:

1. Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся,
2. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского объединения футболистов.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Практика:

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

2. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Теория:

1. История развития мини-футбола в городе Сыктывкаре.
2. Определение понятия «игровые виды спорта» (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол)
3. Достижения футболистов города на республиканских и российских соревнованиях.
4. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
5. Понятие об общей и специальной подготовке.
6. Знакомство со спортивной терминологией.

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

2. Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи и туловища.

3. Комплексы упражнений в парах.

Акробатика

1. Перекаты назад из упора присев.

2. Кувырок вперед из упора присев.

3. Кувырок назад из упора присев.

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.

Упражнения для развития быстроты

1. По сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений; стоя спиной, лицом, из приседа, из седа, левым и правым боком к направлению движения.

Упражнения для развития дистанционной скорости

1. Ускорение на 15-20 м.

2. Бег между стойками.

3. Бег с резким изменением направления и скорости движения.

Упражнения на развитие ловкости и координации движения

1. Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).

2. Жонглирование мячом.

3. Подвижные игры «Живая цель», «Салки».

3. Техническая подготовка

Теория:

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

Практика:

1. Техника передвижения (перемещения)
2. Бег по прямой, с изменением скорости и направления.
3. Стартовые ускорения скрестным шагом и остановки. Стартовые ускорения приставным шагом и остановки.
4. Прыжки на одной, на двух ногах (вправо, влево, с продвижением вперед и назад), прыжки вверх толчком двух ног с места, толчком одной и двух ног с разбега.

Ведение мяча

1. Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек.

Остановка мяча

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

Передачи мяча

1. Передача мяча внутренней стороной стопы на месте.
2. Передача мяча серединой подъема на месте.

Удары по мячу ногой

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

4. Психологическая подготовка

Практика:

1. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания.

2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

3. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.

4. Развивающие игры и состязания.

5. Тренинг на ознакомление и сплочение команды.

6. Релаксационные занятия.

5. Восстановительные мероприятия

Теория:

1. Понятие о природных задатках и способностях, возможности человеческого организма.

Понятие о здоровом образе жизни.

Основы гигиены:

2. Гигиенические требования к занятиям.

3. Понятие о травмах (краткая характеристика травм).

4. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.

5. Понятие о режиме и его значении в жизнедеятельности человека.

Практика:

1. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

6. Соревнования

Теория:

1. Значение спортивных соревнований.

2. Структура проведения соревнований, упрощенные правила игры в мини- футбол

3. Лучшие команды и игроки города.

Практика:

1. Учебные и контрольные игры в мини-футбол.

7. Промежуточная аттестация

Теория:

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов.

Выявление уровня усвоения теоретических знаний.

Практика:

1. Определение «стартового» уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения.

2 год обучения.

1. Общая физическая и специальная физическая подготовка

Теория:

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке.

2. Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость).

3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов

2. Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные группы мышц (рук, ног, шеи и туловища).

Акробатика

1. Перекаты в стороны.

2. Кувырок вперед, назад из упора присев.

3. Мосты.

Легкая атлетика

1. Бег с ускорением. Поворотный бег. Бег в медленном темпе.

2. Прыжки через препятствия. Прыжки на двух ногах «Кенгуру».

Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки со скакалкой.

Упражнения для развития быстроты

1. Бег 10-15 метров из различных исходных положений - сидя лицом, правым (левым) боком, лежа на спине (животе). Ускорение на 15-30 метров (без мяча, с мячом). Бег спиной вперед, скрестным или приставным шагом. Рывок на 5-7 метров после прыжка вверх, прыжка вверх с поворотом на 180 градусов

Упражнения на развитие ловкости

1. Передвижение с ведением мяча, обводкой и ударами по мячу.
2. Эстафеты с элементами акробатики (кувырки вперед с переходом на быстрый бег, ведение мяча, обводки и т.д.).
3. Прыжки вверх с места, с разбега, выполняя удары головой по мячу, подвешенному на различной высоте.

Подвижные игры и эстафеты

1. Эстафеты с элементами спортивных игр.
2. Эстафеты с элементами игры в мини-футбол.
3. Подвижные игры (с предметами и без предметов).

Спортивные игры

1. Баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам)

2. Техническая подготовка

Теория:

1. Развитие футбола в Республике Коми:
2. лучшие команды и игроки Республики Коми.
3. достижения футболистов Республики в российских соревнованиях.
4. Предупреждение травматизма:
5. причины травм и их профилактика; 6. оказание первой медицинской помощи.

7. Классификация техники футбола (техника передвижения, прыжки, остановки).

Практика:

1. Техника передвижений (перемещений)
2. Бег с изменением скорости и направления.
3. Стартовое ускорение скрестным шагом и остановки.
4. Стартовое ускорение приставным шагом и остановки.
5. Прыжки на одной ноге вправо, влево, с продвижением вперед и назад.
6. Прыжки вверх толчком двух ног с места.

Ведение мяча

1. Ведение мяча серединой подъема и носком.
2. Ведение мяча ранее изученными способами, изменяя скорость передвижения с обводкой препятствий - стоек, барьеров.

Остановка мяча

1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.
2. Остановка летящего мяча бедром.
3. Обучение погашению скорости полета мяча.

Передача мяча

1. Внутренней стороной стопы на месте.
2. Передача носком на месте.
3. Передача мяча серединой подъема на месте.

Удары по мячу ногой

1. Удары по мячу внутренней стороной стопы на месте.
2. Удары серединой подъема по неподвижному мячу.
3. Удары по мячу носком, пяткой назад.

Психологическая подготовка

Практика:

1. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умение устранять стресс, развитие уверенности, повышение мотивации.

2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти,

навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

3. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.

4. Развивающие игры и состязания.

5. Тренинг на ознакомление и сплочение команды.

6. Релаксационные занятия.

3. Восстановительные мероприятия

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.

Практика:

Используются психолого-педагогические, гигиенические биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

4. Соревнования

Теория:

Правила мини-футбола:

Размеры площадки, ворот.

Размеры и вес мяча.

Составы команд.

Правила игры - нарушения.

Практика:

1. Товарищеские игры

2. Спартакиада школьников.

3. Первенство города по мини-футболу.

5. Промежуточная аттестация

Практика:

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся

3 год обучения.

1. Общая физическая и специальная физическая подготовка

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.

Практика:

1. Общие развивающие упражнения с предметами и без предметов
2. Комплексы общеразвивающих упражнений корригирующей направленности на отдельные группы мышц (руки, ноги, шея, туловище).
3. Упражнение на развитие гибкости и подвижности и подвижности суставов.

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

Спортивные игры

1. Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам.

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.).

Техническая подготовка

Теория:

1. Биомеханика основных технических приемов игры в футбол.

2. Характеристика основных технико-тактических действий в футболе (функции игроков).

Практика:

Ведение мяча

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

Остановка мяча

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

Передача мяча

1. Передача мяча внутренней стороной стопы.
2. Передача мяча серединой подъема.

Удар по мячу ногой, головой

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.
9. Удар головой с места, в прыжке, в падении.

Обманные движения (финты)

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

Игра вратаря

1. Основная стойка.
2. Введения мяча в игру.
3. Ловля мяча катящегося, летящего.
4. Ловля мяча в прыжке, броске, падении.
5. Отбивание катящегося и летящего мяча.

2. Тактическая подготовка

Теория:

1. Характеристика основных тактических действий в футболе:
2. Взаимодействие игроков в обороне, атаке.

Взаимозаменяемость.

Практика:

Индивидуальная тактика

1. Открывание.
2. Отвлечение соперника.
3. Закрывание.
4. Противодействие ведению, приему, удару.
5. Передача мяча.
6. Игра вратаря (выбор места в воротах, взаимодействия с партнерами).

Командные тактические действия

1. Быстрая атака.
2. Постепенное нападение.
3. Позиционное нападение.
4. Комбинации при вводе мяча из-за боковой линии.
5. Комбинации при вводе мяча от ворот.
6. Страховка.
7. Персональная оборона.
8. Зонная оборона.

3. Психологическая подготовка

Практика:

1. Тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умение устранять стресс, развитие уверенности, повышения мотивации.

Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов

2. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

3. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).

4. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.

5. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключения внимания.

6. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.

7. Развивающие игры и состязания. Тренинг на сплочение команды. Релаксационные занятия.

8. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

9. Предстартовое состояние, психологическая характеристика предстартового состояния, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнования.

4. Восстановительные мероприятия Теория:

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом.

2. Показания и противопоказания к занятиям мини-футболом.

3. Оказание первой доврачебной помощи:

Практика:

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

5. Соревнования

Теория:

1. Значение спортивных соревнований.
2. Вспомогательные виды соревнований (показательные, контрольные, товарищеские, сокращенные)

Практика:

1. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
2. Спартакиада школьников.

6. Промежуточная аттестация

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся

3 год обучения.

1. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

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.

Практика:

Обще развивающие 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 ударам 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 обман-ными движениями.
4. Выполнение технических приемов с элементами акробатики.
5. Бег «с тенью» (повторение движений партнера как с мячом, так и без мяча).

2. Техническая подготовка

Теория:

1. Взаимосвязь технической, физической и тактической подготовки в мини- футболе.

2. Способы и правила образования терминов.

Практика:

Техника передвижений (перемещений)

1. Упражнения, направленные на освоение стартовых ускорений, поворотов, остановок.

2. Упражнения с использованием различных видов прыжков.

Ведение мяча

1. Ведение мяча внешней и средней частью подъема.

2. Ведение мяча носком и внутренней частью подъема.

Остановка мяча

1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

2. Остановка грудью.

3. Остановка опускающегося мяча бедром.

Удары ногой по мячу

1. Удары внешней, внутренней, средней частями подъема (удары носком, пят- кой).

2. Удары внутренней частью подъема по неподвижному, по медленно 3. катящемуся, прыгающему и катящемуся навстречу мячу.

4.«Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу.

Удары головой по мячу

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.

Отбор мяча

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

Обманные движения (финты)

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.

Техника игры вратаря

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.

3. Тактическая подготовка Теория:

1. Значение основных тактических действий (нападение, защита).

Практика:

Тактика нападения

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.

Тактика защиты

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.

4. Психологическая подготовка

Практика психологических умений и навыков (3 фаза - овладение)

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности.
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов.
3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
5. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.
6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключения внимания.
7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
8. Развивающие игры и состязания.
9. Тренинг на сплочение команды.
10. Релаксационные занятия.

11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.

12. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки).

5. Восстановительные мероприятия

Теория:

1. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.

Практика:

Используются психолого-педагогические, гигиенические, и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

6. Соревнования

Теория:

1. Оборудование места проведения соревнований.

2. Медицинское обслуживание участников.

3. Правила применения специальных терминов и жестов.

Практика:

1. Учебные, контрольные, товарищеские игры.

2. Первенства г. Сыктывкара согласно календарному плану.

7. Промежуточная аттестация

Практика:

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

4 год обучения.

1. Общая физическая подготовка

Теория:

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности и совершенствование двигательной функции человека.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

1. Комплекс упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

Акробатика:

1. Кувырки вперед, назад, с места, с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
3. Прыжки через препятствия, через партнера.

Легкая атлетика:

1. Бег с препятствием, бег с захлестыванием голени. Эстафетный бег.
2. Прыжки в длину, через гимнастические скамейки («змейкой», на правой, левой ноге, поочередно, двух).
3. Бег на время (6 мин.)

Игры

1. Гандбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.
2. Специализированные игры и эстафеты.

Развитие силовых качеств

1. Комплексы атлетической гимнастики с использованием гантелей, гирь, штанги, специальных тренажеров.

2. *Специальная физическая подготовка*

Теория:

1. Знакомство с правилами построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие быстроты (круглогодично)

1. Бег в медленном темпе чередующийся с ускорением на месте,
2. Старты из разных исходных положений
3. Бег в медленном темпе с ускорением (10-15 метров) по сигналу.

Скоростно-силовая подготовка

1. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места толчком двух ног.
2. Ходьба и бег с отягощениями. Разновидность прыжков с дополнительным отягощением (из различных исходных положений).
3. Подвижные игры - баскетбол с партнером на спине.

Специальная выносливость

1. Беговые упражнения.
2. Прыжковые упражнения.
3. Скоростно-силовые упражнения.

Упражнения для развития гибкости

1. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, влево, вправо.
2. Выпады вперед, в стороны (вправо, влево).
3. Наклоны из положения сед ноги врозь.
4. Круговые движения туловища (вправо, влево).
5. Упражнения у гимнастической стенки «мост».

3. Техническая подготовка Теория:

1. Методы совершенствования в технике владения мячом.
2. Значение умения сочетать технические приемы в различных игровых ситуациях.

Практика:

1. Совершенствование ударов мяча по воротам правой и левой ногой, внешней и внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней с стороной стопы.

3. Совершенствование жонглирования мячом стопой, бедром, головой (на месте и в движении).

4. Остановка мяча и обработка грудью, бедром, стопой на месте и в движении.

5. Совершенствование техники игры вратаря. Отработка техники владения мячом; ловля, отбивание и переводы мяча, броски в левую и правую сторону.

6. Розыгрыши стандартных положений; игра в стенку. Розыгрыш мяча при штрафных и свободных ударах.

4. Тактическая подготовка

Теория:

2. Роль тактического мышления, ориентировки на поле, творческой инициативы при решении различных игровых ситуаций.

Практика:

1. Совершенствование индивидуальных действий в защите, отбор мяча, игра на опережение, выбор позиции.

2. Совершенствование тактических схем при розыгрыше стандартных положений при аутах, при угловых ударах, введение мяча в игру вратарем.

3. Действия игрока на площадке с мячом и без мяча во время атаки команды своей и соперника.

4. Взаимодействие игроков защиты и нападения в своих линиях,

5. Совершенствование тактических схем, при розыгрыше стандартных положений при игре на площадке в уменьшенном составе и численном преимуществе.

5. Психологическая подготовка Практика:

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание

(внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности.

2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов

3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).

5. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.

6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключения внимания.

7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.

8. Развивающие игры и состязания.

9. Тренинг на сплочение команды.

10. Релаксационные занятия.

11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

12. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки).

6. Восстановительные мероприятия Теория:

1. Здоровье - критерий эффективности физического воспитания.

2. Негативные последствия вредных привычек.

Практика:

1. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

7. Интегральная подготовка

Теория:

1. Значение интегральной подготовки в подготовке футболистов (учебные игры, контрольные игры, командные игры).
2. Роль судей, их права и обязанности.

Практика:

1. Турниры согласно годовому планированию
2. Первенство города по мини-футболу.

8. Промежуточная аттестация

Практика:

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся. **бгод обучения.**

1. Общая физическая подготовка

Теория:

1. Средства общей физической подготовки.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

1. Комплекс упражнений с отягощением (упражнения в парах, с набивными мячами).
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
3. Комплекс упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Акробатика:

1. Кувырки с места и с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
3. Прыжки через гимнастический снаряд «конь».

Легкая атлетика

1. Гладкий бег, бег с ускорением 10-15 м. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Эстафетный бег с этапами 10-20 метров.

2. Прыжки "змейкой" на одной, на двух ногах, поочередно через гим- настические скамейки.

Подвижные игры

1. Специализированные эстафеты

Спортивные игры

1. Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам.

Развитие силовых качеств

1. Комплексы атлетической гимнастики с использованием гантелей, гирь, штанги, специальных тренажеров.

2. *Специальная физическая подготовка Теория:*

1. Средства специальной физической подготовки.

2. Критерии оценки специальной физической подготовки.

Практика:

Упражнения на развитие быстроты

1. Рывки с места на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.

2. Бег с изменением направления и резкими остановками.

3. Челночный бег 3 x 15 м, 5 x 15 м. *Скоростно-силовая подготовка*

1. Одиночные и серийные прыжки толчком одной, двумя ногами (в высоту, в длину, с отягощением).

2. Ходьба и бег с отягощениями. Разновидность прыжков с дополнительным отягощением (из различных исходных положений).

3. Подвижные игры - баскетбол с партнером на спине.

4. Ведение мяча с преодолением препятствий с прыжками, с кувырками.

Упражнения для развития специальной выносливости

1. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специально-циклические упражнения, выполняемые в режиме высокой интенсивности.

2. Подвижные игры с элементами акробатики, мини-футбола.

3. *Техническая подготовка Теория:*

1. Структура построения учебно-тренировочного занятия по мини-футболу.

2. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного занятия (формы и методы).

Практика:)

Совершенствование техники ведения мяча

1. Ведение мяча ногой на максимальной скорости отрезками 10, 20, 30 м.

2. Ведение мяча ногой с преодолением препятствий.

3. Эстафеты с ведением мяча в сочетании с бегом, ходьбой, ударом по мячу ногой.

Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем

1. Остановка мяча подошвой.

2. Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы,

3. Остановка мяча серединой подъема.

4. Остановка мяча бедром. 5. Остановка мяча грудью.

Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой

1. Удар по мячу носком.

2. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы.

3. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема.

4. Удар по мячу прямым подъемом.

5. Удар по мячу пяткой.

6. Удар по мячу с места.

7. Удар по катящемуся мячу.

8. Удар в движении по мячу.

9. Удар по мячу с лета, полулета головой, ногой.
10. Удар по мячу головой, ногой с места, в прыжке, в падении.

Совершенствование техники и тактики обманных движений (финтов)

1. Совершенствование техники обманных движений в различных игровых ситуациях (туловищем, ногами).
2. Использование обманных движений в решении тактических задач в атаке и обороне.

Совершенствование техники игры вратаря

1. Совершенствование техники передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты.
2. Совершенствование техники владения мячом: ловля, отбивание, пере- воды, броски.

Совершенствование соединений технических приемов игроков в связке, комбинации

4. Тактическая подготовка

Теория:

1. Индивидуальные и командные тактические действия игроков.
2. Перемещения по площадке.
3. Техничко-тактические приемы, необходимые в игровых ситуациях.
4. Действия вратаря.
5. Разбор систем защиты: персональная, зонная, комбинированная.

Практика:

Тактика игры в защите

1. Совершенствование взаимодействий игроков при игре в защите в группах, в команде.
2. Совершенствование системы защиты: персональная, зонная, комбинированная.

Совершенствование индивидуальных действий в защите: отбор мяча, противодействие, игра на «опережение».

Совершенствование тактических действий при стандартных положениях: аутах, угловых, штрафных ударах.

Совершенствование тактических действий вратаря при игре в защите.

Тактические действия при игре в атаке

1. Совершенствование индивидуальных действий в атаке: остановка мяча, удары, обводка, финты.
2. Совершенствование действий в атаке без мяча (открывание, «отвлечение» соперника).
3. Совершенствование взаимодействия двух игроков в атаке: «Скрещивание», игра в стенку, смена мест.
4. Совершенствование тактического взаимодействия игроков всей команды при игре в атаке.
5. Совершенствование тактических взаимодействий игроков при игре в «квадрат» на удержание мяча.
6. Совершенствование тактических действий игроков при стандартных положениях; аутах, игровых, штрафных ударах.
7. Совершенствование тактических действий вратаря при игре в атаке.

5. Психологическая подготовка

Практика:

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности (постепенный переход к самостоятельному использованию, ведение дневника).
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов

3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.

4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).

5. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.

6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключения внимания.

7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся

8. Развивающие игры и состязания.

9. Тренинг на сплочение команды.

10. Релаксационные занятия.

11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям

12. Регуляция психических состояний идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки.

13. Аутогенная тренировка, преодоление состояния фрустрации.

6. Восстановительные мероприятия Теория:

1. Гигиенические требования к условиям занятий физической культурой и спортом.

2. Негативные последствия вредных привычек.

Практика:

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства.

7. Инструкторско-судейская подготовка

Теория:

1. Особенности проведения соревнований по мини-футболу.
2. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

Практика:

1. Судейство соревнований по мини-футболу среди школьников.
2. Судейство учебно-тренировочных игр по мини-футболу.
3. Судейство внутриклубных соревнований по мини-футболу.

8. Интегральная подготовка

Теория:

1. Особенности профессионального спорта.
2. Экономическое состояние профессионального спорта.
3. Система контрактов. *Практика:*

1. Учебные и контрольные
2. Участие в первенствах г. Сыктывкара по мини-футболу.

9. Промежуточная аттестация

Практика:

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

7 год обучения.

1. Общая физическая подготовка

Теория:

1. Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий.

Практика:

Общеразвивающие упражнения:

1. Комплекс упражнений с отягощением (упражнения в парах, с набивными мячами).
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
3. Комплекс упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

Акробатика:

1. Кувырки вперед, назад, с места, с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180° и 360°.
3. Упражнения в парах.

Легкая атлетика

1. Бег в среднем или медленном темпе. Бег с ускорениями. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени и т.д.). Быстрый бег с преодолением препятствий. Бег спиной вперед. Рывки на 1020 м по сигналу.
2. Прыжки в длину с места.

Подвижные игры

1. Специализированные эстафеты, игры.

Спортивные игры

1. Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам.

Развитие силовых качеств

1. Комплексы атлетической гимнастики с использованием гантелей, гирь, штанги, специальных тренажеров.

2. *Специальная физическая подготовка*

Теория:

1. Функциональная направленность физических упражнений.
2. Основные средства специальной двигательной подготовки.
3. Критерии оценки специальной двигательной подготовки.

Практика:

Упражнения на развитие быстроты

1. Бег в среднем темпе.

2. Бег на месте с чередованием скорости передвижения.
3. Старты из различных исходных положений (дистанция 10-15 метров). Старты осуществляют лицом или спиной вперед, а также с поворотом.
4. Бег в медленном темпе с ускорением (10-15 метров) по сигналу.
5. Быстрый бег с огибанием препятствий.
6. «Челночный бег» 3x15 м, 5x15м.

Скоростно-силовая подготовка

1. Прыжки в длину, высоту с места (с отягощением). Многоскоки. Подскоки вперед, назад, влево, вправо. Прыжки со скакалкой, с отягощением.
2. Ходьба «гусиным шагом» (полуприсед).
3. Упражнения с набивным мячом.
4. Подвижные игры с использованием технических приемов ведения мяча и акробатических упражнений.

Упражнения на развитие ловкости

1. Кувырки с места вперед, назад с последующим ударом по мячу, ведением, передачей мяча.
2. Прыжок вверх, с поворотом на 180°, 360°, 540°
3. Бег с препятствиями.
4. Подвижные игры и эстафеты с использованием технических приемов.

Специальные упражнения для развития выносливости

1. Бег с чередованием ходьбы в течение 10-20 минут.
2. Игра на «удержание мяча» без вратарей. Игроки играют 3 периода по 5 минуты с перерывом в 2 минуты.
3. Игра в «квадрат».

Упражнения для развития гибкости

1. Из различных исходных положений движения туловища с выпадами, наклонами, поворотами (с партнером, без партнера, с опорой и без).

2. Маховые движения руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды (с партнером, без партнера, с опорой и без).

3. *Техническая подготовка*

Теория:

1. Структура построения учебно-тренировочного занятия.
2. Методика проведения основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.

Практика:

Совершенствование техники ведения мяча

1. Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и носком.
2. Совершенствование ведения мяча с резкими остановками и изменениями направления.

Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем

1. Совершенствование остановки мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема.
2. Совершенствование остановки мяча бедром, грудью.

Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой

1. Совершенствование удара по мячу; внутренней, внешней стороной стопы, подъема, серединой подъема, удара носком, пяткой.
2. Совершенствование удара по мячу с лета, полулета.
3. Совершенствование удара по мячу с места, в движении.
4. Совершенствование удара головой в прыжке, в падении.

Совершенствование техники обманных движений (финтов)

1. Совершенствование техники обманных движений в различных игровых ситуациях (туловищем, ногами).
2. Использование обманных движений в решении тактических задач в атаке и обороне.

Совершенствование техники отбора мяча

1. Совершенствование техники перехвата, толчка.

Совершенствование техники игры вратаря

1. Совершенствование технических приемов игры на месте, в движении и в прыжке.

2. Совершенствование техники владения мячом; ловля, отбивание, переводы, броски.

3. Совершенствование приема вбрасывания и выбивания мяча.

4. *Тактическая подготовка*

Теория:

1. Тактическая подготовка как фактор обеспечения успеха в футболе.

Практика:

Индивидуальная тактика

1. Совершенствование тактических приемов (открывание, отвлечение соперника, закрывание, передачи мяча, отбор мяча)

2. Тактические комбинации («стенка», «треугольник», «скрещивание», пропускание мяча, розыгрыш стандартных положений).

3. Тактика игры вратаря (выбор места в воротах, взаимодействия с защитником).

Командные тактические действия

1. Совершенствование командной тактики (быстрый прорыв, позиционное нападение, персональная защита, зонная оборона, комбинированная защита).

5. *Психологическая подготовка*

Практика:

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности (самостоятельное использование, ведение дневника)

2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов
3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
5. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.
6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания.
7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся (воображение, внимание, восприятие, мышление, память и т.д.)
8. Развивающие игры и состязания.
9. Тренинг на сплочение команды.
10. Релаксационные занятия.
11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям
12. Регуляция психических состояний - идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки.
13. Аутогенная тренировка, преодоление состояния фрустрации.

6. Восстановительные мероприятия Теория:

1. Действие физических упражнений на мышечную, костно-суставную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

Практика:

1. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства.

7. Инструкторская и судейская подготовка Теория:

1. Учет и оформление результатов соревнований (контрольные нормативы, соревнования).
2. Зачетные требования по теории и практике в мини-футболе.

Практика:

1. Проведение учебного занятия с младшей возрастной группой.
2. Практика судейства в городских и республиканских соревнованиях.
3. Прием контрольных "срезов" в младшей возрастной группе.
4. Сдача зачета по инструкторско-судейской практике.

8 *Интегральная подготовка Теория:*

1. Разбор и анализ проведенных игр по мини-футболу. *Практика:*

1. Учебные игры, товарищеские встречи.
2. Участие в первенствах г. Сыктывкара по мини-футболу.

9. Педагогический контроль Практика:

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

Предметные:

Учащиеся приобретут знания:

- правила поведения, технику безопасности при занятиях по мини-футболу;
- истории развития физической культуры в России, с особенностями развития мини-футбола;

- технику и тактику мини-футбола;
- инструкторско-судейской практики;
- о потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Учащийся будет:

- иметь опыт в технике и тактике мини-футбола;
- применять личный опыт самостоятельной организации и проведения занятия различной функциональной направленности;
- применять умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- применять умения и навыкам для подготовки грамотных инструкторов - общественников и судей по мини-футболу.

Метапредметные:

Учащиеся будут уметь:

- организовывать самостоятельно и проводить занятия различной функциональной направленности;
- определять цель выполнения заданий на занятии;
- определять план выполнения заданий на занятиях;
- самостоятельно оценивать результаты выполненной работы и работы группы.

Учащиеся будут уметь:

- самостоятельно работать с разными источниками информации;
- находить ответы на вопросы педагога и товарищей;
- самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности.

Учащиеся будут уметь:

- участвовать в диалоге на занятии;
- слушать и понимать речь других, принимать разные точки зрения, иметь свою точку зрения и уметь обосновывать ее;

- участвовать, взаимодействовать в паре, группе.

Личностные:

У учащихся будут сформированы:

- опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- социальная активность учащихся, чувство самостоятельности, ответственности;
- потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- осознанное отношение к событиям, фактам, традициям Центра, оказывать помощь учащимся и педагогу в организации деятельности объединения;
- адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям;
- чувства товарищества и коллективизма.

1 год обучения

Учащиеся приобретут первичные знания:

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.

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.

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.

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.

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.

6 года обучения:

Предметные:

- совершенствование навыков и умений игры в мини-футбол;
- совершенствовать знания по судейству игры в мини-футбол;

- 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;
- сформировать навыки самоконтроля; *Личностные:*
- развить координацию движений;
- развивать выносливость;
- приобрести навыки тактического мышления;
- улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх;

7 года обучения:

Предметные:

- совершенствовать навыки и умения игры в мини-футбол;
- совершенствовать навыки и знания по судейству игры в мини-футбол;
- 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;
- 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.

Праздники, игровые программы 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. 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 зале с естественным и искусственным освещением, хорошей вентиляцией. Для хранения инвентаря есть отдельное помещение.

6.2. Методическое обеспечение

<i>Информационно-методическое обеспечение программы № п.п.</i>	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

6. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ

Определение уровня освоения программы осуществляется в соответствии с Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации МУДО «ЦДОД «Олимп».

Формы текущего (входящего) контроля- комбинированная проверка (сочетание практической и теоретической части с показательными формами);

Для определения фактического состояния образовательного уровня проводится промежуточная аттестация в конце каждого года обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе и промежуточная аттестация по освоению дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программы. Формы промежуточной аттестации - комбинированная проверка (сочетание практической и теоретической части с показательными формами);

Цель промежуточной аттестации – выявление уровня развития способностей учащихся и их соответствия с прогнозируемым результатом программы. В целях определения результатов и качества освоения программы необходима система мониторинга, то есть систематического контроля уровня знаний, умений, навыков и компетентностей учащихся.

Система контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого ребенка, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения программы и внести своевременно коррективы. Результаты диагностики качества освоения программы вносятся в протоколы текущего контроля и промежуточной аттестации. Индивидуальный рост учащихся фиксируется в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе и индивидуальной карточке оценки личностного развития учащегося в

процессе освоения им дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы.

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [https:// clck.ru/C7fwL](https://clck.ru/C7fwL)
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. – М.: Просвещение, 2009. [Электронный ресурс]. – Режим доступа:<https://clck.ru/TgJRH>
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
4. «Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/551785916>
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/>
6. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. №882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (вместе с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ [Электронный ресурс]» – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/>
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03 сентября 2019 № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://docs.cntd.ru/document/561232576>

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей») [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/350163313>

9. Стратегия социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/553237768>

10. Стратегия социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/438993064>

11. Приказ Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 01 июня 2018 № 214-п «Об утверждении правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Республике Коми» [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/550163236>

12. Приложение к письму Министерства образования, науки и молодежной политики Республики Коми от 27 января 2016 г. № 07-27/45 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных - дополнительных общеразвивающих программ в Республике Коми» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://clck.ru/TgMbA>

13. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп» [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://olimpkomi.profi.edu.ru/upload/proeduolimp_komi_new/files/32/72/327233e25569b6276ddb3e8090d97869.pdf

Список литературы для педагога

1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329

2. Типовая программа по футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.

3. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.
4. Настольная книга тренера «Наука побеждать», Н.Г. Озолин, Москва, 2012г.
5. Футбол «Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Ростов-на-Дону, 2015г.
6. «101 упражнение для юных футболистов», 2016г.
7. «Психология в спорте» В.П.Фомин, ФиС, 2009г.
8. «Футбол». Учебник для института физической культуры, В.А.Выжигин, 2014г.
9. Журнал «Дополнительное образование» 2005г. «Что такое программа до- полнительного образования нового поколения?».
10. Журнал «Дополнительное образование» 2006г. «Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей»
11. Журнал «Дополнительное образование» 2008г. «О перспективах систем- ного подхода к проектированию образовательных программ»
12. Журнал «Дополнительное образование» 2008г. «Современные тре- бования к программам и учебным планам».
13. Журнал «Дополнительное образование» 2009г. «Педагогический монито- ринг как механизм управления качеством образования»
14. «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов», С-IL, 2014г.
15. «Программа психологического обеспечения образовательного процесса МОУ ДОД ДЮКФП Олимпийский резерв", А.В. Корда, Воркута, 2012г. 16.Книга тренера «Футбол» Изд.Москва 2018 год.

Список литературы для учащихся

1. «Футбол для мальчиков», Г.П. Михалкин, А.В. Жданкин, Изд. АСТ, Москва, 2016г.
2. «Играй в футбол», А.С. Николаевич, Поматур Москва, 2010г.

3. «Футбол. Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Изд.Феникс, Ростов-на-Дону, 2014г.
4. Футбол «Спорт для начинающих», Д. Дрюэт, П. Мейсон, Изд. АСТ, 2017г.

Протокол промежуточной аттестации учащихся по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе _____
 Дата проведения: _____ Год обучения _____ № группы _____

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (кол-во баллов)	Практический материал (кол-во баллов)	Итог (сумма баллов)	Общий уровень освоения программы (Высокий, средний, низкий)	Результаты входящей диагностики (Высокий, средний, низкий)	Динамика (увеличена, снижена, сохранена)
1							
2							
3							
4							
...							

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» .. чел.,..% «С» -.. чел.,..% «Н» -.. чел., .. %

По результатам промежуточной аттестации:

_____ учащихся (___ %) Педагог дополнительного образования _____

Расшифровка подписи (ФИО)

Заместитель директора _____

Расшифровка подписи (ФИО)

_____ завершили обучение. Решение педагогического совета от _____, протокол № ____.

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 ботсах 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 ботсах 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»).

Контрольно - измерительные материалы входящей диагностики 1 год обучения

Цель: Определение уровня исходной подготовки учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8	7, 1 и выше	7,0- 6,0	5,4 и ниже
			9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже
			10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег	8	1 0,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
			9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже
			10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	8	110 и выше	125-145	165 и выше
			9	120 и выше	130-150	175 и выше
			10	130 и выше	140-160	185 и выше
4	Выносливость	6 -минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и выше
			9	800 и менее	850-1000	1200 и выше
			10	850 и менее	900-1050	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше
6	Силовые	Отжимание от пола	8	4	5	6
			9	6	7	8
			10	9	10	11

Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации

1 год обучения

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
8-9 лет	160	155	150	5,2	5,5	5,7	10,6	12,0	12,4	14	11	9	5	4	3	14,0	15,0	16,0	3	2	2

2 год обучения

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
9-10 лет	165	160	155	5,1	5,3	5,5	10,3	11,8	12,2	17	14	11	10	7	5	13,0	14,0	15,0	4	3	2

3 год обучения

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
11-12 лет	180	175	170	4,7	4,9	5,0	11,0	11,4	11,6	21	19	18	4	3	2	11,0	12,0	13,0	4	3	2

4 год обучения

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка									Техническая подготовка											
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
12-13 лет	190	185	180	4,5	4,6	4,8	10,5	10,8	11,0	23	22	21	4	3	2	10,0	11,0	12,0	4	3	2

5 год обучения

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка									Техническая подготовка											
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
13-14 лет	200	190	185	4,4	4,5	4,7	10,2	10,5	10,7	24	23	22	4	3	2	9,0	10,0	11,0	4	3	9

6 год обучения

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка									Техническая подготовка											
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
14-15 лет	210	200	195	4,3	4,4	4,6	10,0	10,4	10,6	26	25	24	5	4	3	8,5	9,0	10,0	5	4	3

7 год обучения

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка									Техническая подготовка											
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
15-16 лет	220	210	200	4,2	4,3	4,4	9,9	10,0	10,4	28	27	25	6	5	4	7,5	8,0	8,5	5	4	3