

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № 5
от «28» февраля 20 23 года

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор
МАУ ДО СШ «Юность»

Н.Г. Шмалько

приказ № 5

от «07» марта 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 3 год

Возрастная категория: от 7 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: _____

Разработчики:

Методист –

Шумакова Елена Александровна

Тренер-преподаватель –

Муштаев Николай Алексеевич

ст. Новомышастовская 2023 год

Управление образования муниципального образования Красноармейский район
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
спортивная школа «Юность»

«ПРИНЯТА»

на заседании педагогического совета
МАУ ДО СШ «Юность»
ст. Новомышастовской
протокол № _____
от «___» _____ 20__ года

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
МАУ ДО СШ «Юность»
_____ Н.Г. Шмалько
приказ № _____
от «___» _____ 20__ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Срок реализации программы: 3 год

Возрастная категория: от 7 лет

Форма обучения: очная

Программа реализуется: на бюджетной основе

ID – номер Программы в Навигаторе: _____

Разработчики:

Методист –

Шумакова Елена Александровна

Тренер-преподаватель –

Муштаев Николай Алексеевич

ст. Новомышастовская 2023 год

Содержание программы

1. Пояснительная записка	3
2. Нормативная часть	5
3. Учебный план	6
4. Методическая часть	13
4.1. Теоретическая подготовка	13
4.2. Физическая подготовка	13
4.2.1. Общая физическая подготовка	13
4.2.2. Специальная физическая подготовка	14
4.3. Вид спорта	15
4.3.1. Техническая подготовка	15
4.3.2. Тактическая подготовка	19
4.3.3. Психологическая подготовка.....	20
5. Система контроля – соревнования и контрольные испытания	21
5.1. Учебные и тренировочные игры	21
5.2. Итоговая аттестация (система контроля и зачетные требования)	21
6. Перечень информационного обеспечения	25

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Мини-футбол» (далее Программа) составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2010 года, в соответствии современных нормативных документов в области образования, физической культуры и спорта, с учетом действующих нормативно-правовых документов и федеральных государственных требований к составлению программ, регулирующих деятельность спортивных школ. А именно:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Концепции развития дополнительного образования детей, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 40.09.2014г № 1726-р;
- Постановления Главного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г № 193;
- Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020г.).

Направленность Программы: физкультурно-спортивная.

Цель - привлечь максимально возможное число детей младшего школьного возраста к занятиям футболом, формирование у них устойчивого интереса и мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений, подвижных игр и освоение техники мини-футбола;
- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- достижение высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий мини-футболом по предпрофессиональной программе.

Срок реализации Программы: Программа рассчитана на 3 года обучения (46 учебные недели) в объёме 276 академических часов. Количество часов в неделю составляет 6 часов. Продолжительность учебного занятия рассчитывается в академических часах (45 минут), с учетом возрастных

особенностей занимающихся не должно превышать 2 академических часов в день. Расписание занятий составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима занятий, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Актуальность Программы: Футбол самый массовый, самый зрелищный и доступный из всех игровых видов спорта. Большое число мальчишек, а в последнее время и девчонок, с большим интересом увлекаются игрой. Данная Программа разработана с учетом потребностей и проблем сегодняшнего поколения. Известно, что большая часть современных детей имеют слабое физическое развитие, но желают заниматься физической культурой и спортом. С одной стороны, они хотят быть сильными, независимыми, пользоваться авторитетом у товарищей и поэтому приходят в спорт. С другой - работа с такими ребятами становится все сложнее потому, что они не готовы к преодолению своих негативных привычек, волевым усилиям, осмыслению необходимости ежедневной работы для достижения поставленной цели. Данная Программа даёт им возможность повысить уровень своей физической подготовки, удовлетворить потребность в активном занятии спортом, повышении своего авторитета у товарищей коллектива (команды). Футбол (мини-футбол) – командная игра, но на начальном этапе многолетней подготовки командные задачи вторичны. На первый план выходит индивидуальное обучение техническим приемам и развитие координационных способностей юных футболистов. Данная Программа представляет собой организацию и проведение, физкультурно-спортивной и тренировочной деятельности обучающихся, по общей физической подготовке, специализированной подготовке и реализуется на спортивно-оздоровительном этапе обучения (СО).

В данной Программе представлен план построения учебно-тренировочного процесса, определена общая последовательность изучения программного материала. Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки юных футболистов: теоретическую, физическую, техническую и психологическую.

Адресат Программы: лица в возрасте от 7 лет. На обучение по данной программе допускаются лица, желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление обучающихся производится при наличии заявления родителей (законных представителей), медицинской справки установленной формы (письменное разрешение врача к занятиям избранным видом спорта). Индивидуальный отбор на обучение по Программе не проводится.

Формирование группы осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития поступающих. Группы формируются, как из вновь зачисляемых в спортивную школу детей, так из обучающихся ранее прошедших обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки, и не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки и отчисленных, но желающих заниматься мини-футболом.

Набор и приём учащихся осуществляется приемной комиссией спортивной школы в соответствии с «Положением о порядке приема на обучение, переводе и отчислении воспитанников по дополнительным общеразвивающим программам».

Наполняемость групп - максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 25 человек.

Формы обучения: обучение ведётся в очной форме и на русском языке.

Основными формами занятий являются: групповые, индивидуальные и самостоятельные практические занятия по заданию тренера (направленные на общую, специальную физическую и технико-тактическую подготовку); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты: После прохождения программного материала:

1. ребёнок приобретет интерес к систематическим занятиям спортом;
2. ребёнок выполняет упражнения, развивающие физические качества в объёме заданном программой;
3. ребёнок овладевает основами базовой техники мини-футбола;
4. ребёнок становится более дисциплинированным и здоровым, развивает в себе настойчивость и самодисциплину;
5. ребёнок получит первый соревновательный опыт.

Программа состоит из двух частей.

Первая часть программы - нормативная, которая включает в себя количественные рекомендации по наполняемости групп, возрасту занимающихся, объёму учебной нагрузки и количеству отводимых часов на занятия теоретической, общей физической, специально физической, технико-тактической подготовки.

Вторая часть программы - методическая, которая включает учебный материал по основным видам подготовки, его распределение в годичном цикле, рекомендация по объёму тренировочных нагрузок, содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий, организацию педагогического и психологического контроля.

2. Нормативная часть

Таблица 1

Минимальный возраст для зачисления, минимальное количество обучающихся в группе и максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю для обучающихся по программе.

Этапы подготовки	Период обучения/ количество часов	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Минимальное и максимальное количество обучающихся в группе	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю
Спортивно-оздоровительный	1 год 276 часов	7-8	15-25 человек	6 часов

Численный состав занимающихся, объем учебно-тренировочной работы, норматив оплаты труда тренера-преподавателя за работу в спортивно-оздоровительных группах устанавливается администрацией в соответствии с нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ.

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется на основе современной методики обучения, позволяющей обучающимся выполнить объем тренировочных и соревновательных нагрузок, достаточный для освоения программы.

Основные показатели выполнения Программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Для подведения итогов реализации Программы кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. Учащиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

3. Учебный план

Учебный план Программы составлен из расчёта 46 недель занятий, которые включают изучение и освоение предметных областей программы и осуществляются в рамках проведения теоретических и практических занятий, включая тренировочные, физкультурные и спортивные мероприятия, а также от 10% до 20% составляет работа по планам самостоятельной подготовки.

Учебный план программы содержит:

- Учебный план, включающий теоретические и практические занятия по предметным областям, в том числе участие в учебно-тренировочных мероприятиях, физкультурных и спортивных мероприятиях, самостоятельную работу обучающихся, формы аттестации (таблица № 3,5,7);
- Календарный учебный план-график (Таблица № 8,9,10). Календарный учебный план-график составлен в соответствии Краевых методических рекомендаций по проектированию общеобразовательных общеразвивающих программ (2020г.)

В Программе учтено соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму учебного плана:

Таблица 2

**Соотношение объемов и количества отводимых часов
учебно-тренировочного процесса по предметным областям 1 год обучения**

Предметные области	Количество часов в год (час)
Теоретические основы ФК и избранного вида спорта	10
Общая физическая подготовка	118
Специальная физическая подготовка	82
Технико-тактическая подготовка	56
Соревнования и контрольные испытания	10
ИТОГО:	276

С учетом поставленных цели и задач данной Программы, соотношения объёмов и количества отводимых часов, учебный план составляется из расчета 46 недель (таблица № 3).

Таблица 3

Учебный план распределения учебных часов на 1 год обучения

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы ФК и избранного вида спорта	10	10		
Общая физическая подготовка	118		118	Результаты тестирования уровня ОФП
Специальная физическая подготовка	82		82	Результаты тестирования уровня ОФП
Технико-тактическая подготовка	56	16	40	Результат участия в соревнованиях
Соревнования и контрольные испытания	10		10	Тестирование и участие в соревнованиях
ИТОГО:	276	26	250	

Таблица 4

**Соотношение объемов и количества отводимых часов
учебно-тренировочного процесса по предметным областям 2 год обучения**

Предметные области	Количество часов в год (час)
Теоретические основы ФК и избранного вида спорта	10
Общая физическая подготовка	112
Специальная физическая подготовка	84
Технико-тактическая подготовка	58
Соревнования и контрольные испытания	12
ИТОГО:	276

С учетом поставленных цели и задач данной Программы, соотношения объемов и количества отводимых часов, учебный план составляется из расчета 46 недель (таблица № 5).

Таблица 5

Учебный план распределения учебных часов на 2 год обучения

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы ФК и избранного вида спорта	10	10		
Общая физическая подготовка	112		112	Результаты тестирования уровня ОФП
Специальная физическая подготовка	84		84	Результаты тестирования уровня ОФП
Технико-тактическая подготовка	58	14	44	Результат участия в соревнованиях
Соревнования и контрольные испытания	12		12	Тестирование и участие в соревнованиях
ИТОГО:	276	24	252	

Таблица 6

Соотношение объемов и количества отводимых часов учебно-тренировочного процесса по предметным областям 3 год обучения

Предметные области	Количество часов в год (час)
Теоретические основы ФК и избранного вида спорта	10
Общая физическая подготовка	106
Специальная физическая подготовка	86
Технико-тактическая подготовка	60
Соревнования и контрольные испытания	14
ИТОГО:	276

С учетом поставленных цели и задач данной Программы, соотношения объёмов и количества отводимых часов, учебный план составляется из расчета 46 недель (таблица № 7).

Таблица 7

Учебный план распределения учебных часов на 3 год обучения.

Содержание/ предметные области	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
	Всего	Теория	Практика	
Теоретические основы ФК и избранного вида спорта	10	10		
Общая физическая подготовка	106		106	Результаты тестирования уровня ОФП
Специальная физическая подготовка	86		86	Результаты тестирования уровня ОФП
Технико-тактическая подготовка	60	12	48	Результат участия в соревнованиях
Соревнования и контрольные испытания	14		14	Тестирование и участие в соревнованиях
ИТОГО:	276	22	254	

Календарный учебный план-график (примерный) 1 год обучения

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	118	12	11	11	11	11	10	12	10	11	11	8	
Специальная физическая подготовка	82	8	9	8	8	8	7	9	7	8	8	2	
Технико-тактическая подготовка: - Техника игры - Тактика игры	56	5	5	3 3	3 2	3 2	3 2	3 2	3 2	3 2	3 2	3 2	
Соревнования и контрольные испытания: - Учебные и тренировочные игры - Текущий и итоговый контроль	10				1	1	1	1	1	1 2	1	1	
Массовые мероприятия и соревнования	в соответствии с планом работы												
Медицинское обследование	один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра												
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	16	

Календарный учебный план-график (примерный) 2 год обучения

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	112	12	11	11	11	11	10	12	10	10	10	4	
Специальная физическая подготовка	84	8	8	8	8	8	7	9	7	8	8	5	
Технико-тактическая подготовка: - Техника игры - Тактика игры	58	5	5	3 2	3 2	3 2	3 2	3 2	3 2	4 2	4 2	4 2	
Соревнования и контрольные испытания: - Учебные и тренировочные игры - Текущий и итоговый контроль	12		1	1	1	1	1	1	1	1 2	1	1	
Массовые мероприятия и соревнования	в соответствии с планом работы												
Медицинское обследование	один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра												
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	16	

Календарный учебный план-график (примерный) 3 год обучения

Содержание занятий	Количество часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Теоретические основы физической культуры и избранного вида спорта	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Общая физическая подготовка	106	11	11	11	10	10	9	11	9	9	10	5	
Специальная физическая подготовка	86	8	8	8	9	8	7	9	7	8	8	6	
Технико-тактическая подготовка: - Техника игры - Тактика игры	60	5	5	3 2	3 2	4 2	4 2	4 2	4 2	4 2	4 2	2 2	
Соревнования и контрольные испытания: - Учебные и тренировочные игры - Текущий и итоговый контроль	14	1	1	1	1	1	1	1	1	1 3	1	1	
Массовые мероприятия и соревнования	в соответствии с планом работы												
Медицинское обследование	один раз, на начало учебного года, у участкового педиатра												
Всего часов:	276	26	26	26	26	26	24	28	24	28	26	16	

4. Методическая часть

4.1. Теоретическая подготовка

Целью теоретической подготовки является овладение минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта, футбола и его социальной роли. В соответствующей возрасту форме занимающиеся должны ознакомиться с основными закономерностями спортивной тренировки, влиянием физических упражнений на организм.

Состояние и развитие футбола в России. История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Достижения сборных команд и клубов команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсмена. Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена при занятиях спортом. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Необходимость закаливания для повышения устойчивости к простудным заболеваниям. Режим дня юного спортсмена. Организация режима дня, позволяющая совмещать занятия физическими упражнениями и спортом с учебой и досугом.

Влияние физических упражнений на организм человека. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Специфические особенности адаптации сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма человека под воздействием систематических занятий футболом.

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

4.2. Физическая подготовка

Физическая подготовка юного футболиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и тем самым на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

4.2.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на всестороннее физическое развитие, укрепление здоровья, подъем функциональных возможностей организма, совершенствование важнейших физических и волевых качеств, приобретение жизненно необходимых навыков. Такая подготовка создает базу для дальнейшего совершенствования. Поэтому, на первых этапах изучения используется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, отличающихся естественностью движений и не требующих специального разучивания: различные виды ходьбы, бега, прыжков, простейшие гимнастические упражнения, броски мячей, упражнения с набивными мячами, скакалками, палками, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения: основная стойка, построение в шеренгу и колонну по одному самостоятельно и по сигналу тренера на время, размыкание в колонне и шеренге, на месте и в движении. Повороты на месте и в движении. Упражнения на формирование осанки, профилактику плоскостопия. Общеразвивающие упражнения с предметом (мяч, скакалка, гимнастическая палка) и без предмета.

Разновидности ходьбы: (на носках, пятках, внутреннем своде стопы, внешнем своде стопы, перекатами с пятки на носок, подскоками, в полуприседе, приседе, широкими шагами, выпадами влево-вправо, с поворотами туловища влево и вправо).

Бег: в различных направлениях, гладкий, с изменением ширины шага, скорости, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, по заданию, с предметом в руках.

Прыжки: на двух и на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в длину, с высоты 20-30 см. Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.

Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Точный расчет», «Лиса и куры», «Метко в цель», «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», подвижные игры с элементами футбола.

Эстафеты: с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без предметов.

Акробатические и гимнастические упражнения: группировка, перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях, кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

4.2.2. Специальная физическая подготовка.

Благодаря специальной физической подготовке у юных футболистов развиваются качества и навыки, необходимые для овладения основными приемами техники и их закрепления.

Упражнения на развитие быстроты: Бег с остановками и изменением направления. Бег под уклон 3-5*. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Челночный бег на 5-8-10 м. (общий пробег за одну попытку до 30 м.) Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. **Для вратарей.** Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперед в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног взмахом рук вверх. То же, с прыжком вверх. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. Прыжки по ступенькам. Прыжки в глубину с места. Спрыгивание с высоты (до 40 см.) с последующим прыжком вверх или

рывком на 5-8 м. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. **Для вратарей.** Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с предварительным приставным шагом. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

Упражнения для развития специальной выносливости: Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90*, 180* или 360*, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 15-20 м. и т.д.). Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. **Для вратарей.** Многократное выполнение в течение 3-5 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за катящимися и летящими мячами, направленные в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

Упражнения для развития игровой ловкости: Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места, доставая головой подвешенный мяч. Эстафеты с ведением мяча. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. **Для вратарей.** Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Переворот вперёд с разбега. Прыжки со скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком.

4.3. Вид спорта

4.3.1. Техническая подготовка

Данный вид подготовки направлен на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника – это способ

выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Теоретическая часть: Терминология и классификация технических упражнений и действий в мини-футболе. Основы технических упражнений, способы их выполнения и варианты их выполнения.

Практическая часть:

Техника передвижения: Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра. Челночный бег. Передвижение в защитной стойке. Повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. ***Для вратарей:*** прыжки в сторону с падением "перекатом".

Удары по мячу ногами: Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удар носком по неподвижному и катящемуся мячу. Удар пяткой. Откидка мяча подошвой. Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Бросок стопой. Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков.

Удары по мячу головой: Удары серединой лба, боковой частью головы из опорного положения, в прыжке. Удары головой различными способами на точность на короткое расстояние.

Приём (остановка) мяча: Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма. Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока головой, грудью, бедром.

Ведение мяча: Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

Обманные движения (финты): Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой».

Отбор мяча: Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом.

Для вратарей: Перемещение в воротах. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении.

Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетящих перед воротами, кулаком (кулаками). Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении крестными шагами. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмы полевых игроков.

Таблица № 11

**Распределение учебного материала
для групп спортивно-оздоровительного этапа по возрасту**

Приёмы игры	Этап спортивно оздоровительной подготовки	
	7-9лет	8-18лет
1. Техника полевых игроков		
Ходьба в сочетании с бегом	+	+
Бег с изменением направления	+	+
Бег с изменением скорости	+	+
Бег с приставными шагами вправо-влево	+	+
Бег спиной вперёд	+	+
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	+	+
Бег зигзагом-с выпадом в стороны		+
Бег с подскоками		+
Бег с высоким подыманием бедра	+	+
Бег челночный	+	+
Передвижение в защитной стойке	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Прыжки вперёд, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+
Удар пяткой		+
Резаные удар внутренней частью подъёма		+
Резаные удар внешней частью подъёма		+
Удар-бросок стопой	+	+
Удар с лёта внутренней стороны стопы		+
Удар с лёта серединой подъёма		+
Удар с лёта внутренней частью подъёма		+

Удар с лёта внешней частью подъёма		+
Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта	+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков		+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении		+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+
Удар серединой лба в прыжке		+
Удар боковой частью головы в опорном положении		+
Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние		+
Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+
Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+
Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей серединой подъёма	+	+
Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении		+
Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении	+	+
Приём (остановка) опускающихся мячей, бедром	+	+
Приём (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью		+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъёма	+	+
Ведение мяча носком	+	+
Ведение мяча серединой подъёма	+	+
Ведение мяча внешней частью подъёма	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+
Обманные движения без мяча	+	+
Финт «Проброс мяча мимо соперника»		+
Финт «Остановка мяча подошвой»	+	+
Финт «Убирание мяча подошвой».		+
Отбор мяча накладыванием стопы		+
Отбор мяча выбиванием		+
Отбор мяча перехватом		+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	+	+

Комплексное выполнение (сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом	+	+
2. Техника вратаря		
Перемещение в воротах	+	+
Стойка вратаря	+	+
Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп	+	+
Ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене.	+	+
Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате.		+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении		+
Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении.		+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении		+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+
Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу.	+	+
Выбивание мяча с рук		+
Технические приёмы полевых игроков	+	+

4.3.2. *Тактическая подготовка*

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Теоретическая часть: Классификация и терминология тактических действий в мини-футболе. Основы тактических действий, способы их выполнения и варианты их выполнения в соревнованиях.

Практическая часть:

Таблица № 12

Распределение учебного материала для групп спортивно-оздоровительного этапа по возрасту

Тактические действия	Этап спортивно оздоровительной подготовки	
	7-9лет	8-18 год
1. Тактика игры в атаке		
<i>Индивидуальные действия</i>		
«Открывание»	+	+
Передачи	+	+

Ведение и обводка	+	+
Удары по воротам	+	+
Командные действия		
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	+	+
Комбинация «Стенка»		+
Комбинация «Скрещивание»		+
Комбинация «Смена мест»		+
Комбинация «Пропускание мяча»		+
Комбинация при введении мяча из-за боковой линии		+
Комбинация при розыгрыше штрафных и свободных ударов на чужой половине поля		+
Комбинация при розыгрыше угловых ударов		+
Быстрое нападение	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1		+
2. Тактика игры в обороне		
Индивидуальные действия		
Опека соперника без мяча	+	+
Опека соперника с мячом		+
Разбор игроков команды соперников	+	+
Подстраховка		+
Командные действия		
Персональная оборона	+	+
Зонная оборона	+	+
Тактика игры вратаря		
Выбор места в воротах	+	+
Игра на выходах		+
Введение мяча в игру	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов		+

4.3.3. Психологическая подготовка

Психологической подготовкой называют процесс, в ходе которого происходит формирование личностных и профессиональных качеств футболистов. Именно поэтому психологическая подготовка спортсменов - неотъемлемая часть спортивной подготовки юных футболистов.

На первом этапе работы с группой стоит задача привить интерес к занятиям мини-футболом (футболом), сдружить детей, добиться добросовестного и полноценного выполнения заданий тренера. На тренировочном занятии следует отметить хоть раз каждого ученика и всю группу в целом. После любого тренировочного занятия в зале или на поле ученик должен почувствовать, что сделал еще один шаг к достижению поставленной перед ним цели. Формирование мотивации к тренировке происходит главным образом за счет осмысления взаимосвязи между упорным трудом на тренировках, реальными изменениями личностных качеств (как

физических, так и морально-волевых) и приростом спортивных результатов. Поскольку в детском и подростковом возрасте волевые качества обычно развиты слабо, тренеру важно постоянно стимулировать проявления воли, неукоснительность выполнения намеченных целей, вселять веру в большие возможности каждого обучающего. Воспитание волевых качеств осуществляется в постепенном наращивании трудностей в процессе занятий (количество и интенсивность работы, соревнования различного ранга, усложняющиеся внешние условия), самоконтроле за достижением поставленных целей, обязательном выполнении домашних заданий.

5. Система контроля – соревнования и контрольные испытания

5.1. Учебные и тренировочные игры

Формой подведения итогов реализации данной Программы являются соревнования и показательные выступления. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся могут участвовать в муниципальных и краевых соревнованиях в соответствии с планом работы спортивной школы. В учебном плане часы на участие в соревнованиях не отводятся, но организация и участие в данном виде мероприятий должна быть предусмотрена и организована образовательным учреждением.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки юных футболистов игра в футбол без каких-либо специфических ограничений должна занимать на тренировках особое, наиболее значимое место. В этом возрасте юные футболисты приходят на тренировку играть, а не учиться. Поэтому размеры площадок сокращают, количество играющих уменьшают, нет вратарей. Это приводит к увеличению количества голов, повышая интерес к занятиям футболом. На спортивно-оздоровительном этапе не должно быть официальных игр и турниров. Все игры проводят в праздничной обстановке, без определения спортивного результата команд. Допускают изменения в составах команд с определением индивидуальных достижений учеников (например: количество голов, количество удачных мини-матчей).

5.2. Итоговая аттестация (система контроля и зачетные требования)

Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером. Контроль физической и специальной физической подготовки проводится с помощью специальных контрольных нормативов, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств и составленных на основании норм по общей физической подготовке федерального стандарта вида спорта футбол (таблицы № 13,14). Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся

группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся строится с учетом индивидуальных и возрастных особенностей воспитанников и заключается в определении соответствия уровня подготовки обучающихся требованиям Программы. Промежуточная аттестация проводится в форме сдачи контрольных нормативов по общефизической и специальной физической подготовке в мае (по итогам обучения за год), согласно графику прохождения аттестации по отделениям видов спорта. По окончании обучения по Программе проводится итоговая аттестация. Она проводится в мае текущего года в форме сдачи контрольных нормативов, установленных настоящей Программой.

Таблица № 13

Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп (юноши)

№	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	7,0	6,7	6,4	6,2	6,0
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	160
4.	Бег 1000 м (с)	6.10	5.50	5,35	5.25	5.10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,2	6,0	5,4	5,1
2.	Подтягивание на перекладине			1	2	3
3.	Прыжок в длину с места (см)	125	135	145	155	170
4.	Бег 1000 м (с)	5.35	5.25	5.15	5.00	4.50
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,9	5,8	5,3	5,1
2.	Подтягивание на перекладине		1	2	3	4
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	185
4.	Бег 1000 м (с)	5.20	5.10	4.55	4.40	4.30
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подтягивание на перекладине	1	2	3	4	5
3.	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	195
4.	Бег 1000 м (с)	5.00	4.50	4.40	4.30	4.20
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,7	5,5	5,3	5,0
2.	Подтягивание на перекладине	2	3	4	5	6
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	165	175	185	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подтягивание на перекладине	2	4	6	8	10

3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.35	4.30	4.20	4.10	4.00
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.6	5,4	5,1	4,9	4,7
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	4	6	8	10	12
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	205	215
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.5	5.2	4,9	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	6	8	10	12	14
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	205	215	225
4.	Бег 1000 м (с)	4.15	4.05	3.55	3.45	3.40
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,3	5,0	4.8	4,7	4,5
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	8	10	12	14	15
3.	Прыжок в длину с места (см)	185	195	210	220	230
4.	Бег 1000 м (с)	4,10	4,00	3.50	3,40	3.30
17 -18 лет						
1.	Бег 30м (с)	5.1	4.9	4,7	4,5	4,4
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	9	11	14	16	18
3.	Прыжок в длину с места (см)	195	210	220	230	240
4.	Бег 1000 м (с)	4,05	3,55	3.45	3,35	3.25

Таблица № 14

**Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительных групп
(девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	оценка				
		1	2	3	4	5
7-8 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,9	6,7	6,5	6,3	6,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	16	18	20	22	24
3.	Прыжок в длину с места (см)	115	125	135	145	155
4.	Бег 1000 м (с)	6,10	5,55	5.40	5,25	5,10
9 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,8	6,5	6,3	6,1	5,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	18	20	22	24	26
3.	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4.	Бег 1000 м (с)	5,50	5,35	5.20	5,10	5,00
10 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,6	6,3	6,1	5,8	5,6
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	19	21	23	25	27
3.	Прыжок в длину с места (см)	140	150	160	170	175
4.	Бег 1000 м (с)	5,30	5,20	5.10	5,00	4,50
11 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,4	6,1	5,8	5,6	5,4

2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	20	22	24	26	28
3.	Прыжок в длину с места (см)	145	155	165	175	180
4.	Бег 1000 м (с)	5.15	5,05	4.55	4,45	4,35
12 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,3	6,0	5,7	5,6	5,4
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	21	23	25	27	29
3.	Прыжок в длину с места (см)	155	165	175	185	190
4.	Бег 1000 м (с)	5,05	4.55	4.45	4.35	4.25
13 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,1	5,8	5,6	5,4	5,2
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	22	24	26	28	30
3.	Прыжок в длину с места (см)	160	170	180	190	200
4.	Бег 1000 м (с)	4.50	4.40	4.30	4.20	4.10
14 лет						
1.	Бег 30м (с)	6,0	5,7	5,5	5,3	5,1
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	165	175	185	195	205
4.	Бег 1000 м (с)	4.45	4.35	4.25	4.15	4.10
15 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,9	5,6	5,4	5,2	5,0
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	23	25	27	29	31
3.	Прыжок в длину с места (см)	170	180	190	195	200
4.	Бег 1000 м (с)	4,25	4,15	4.10	4,05	4.00
16 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	4,9
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	175	185	195	200	210
4.	Бег 1000 м (с)	4.20	4.10	4.00	3.55	3.50
17 -18 лет						
1.	Бег 30м (с)	5,7	5,4	5,2	5,0	4,8
2.	Подъем туловища за 30 сек. (кол-во раз)	24	26	28	30	32
3.	Прыжок в длину с места (см)	180	190	200	210	220
4.	Бег 1000 м (с)	4.10	4.00	3.55	3.50	3.40

6. Перечень информационного обеспечения

- 1.** Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва
В.П.Губа, В.П.Квашук, В.В.Краснощеков, В.Ф.Ежов, В.А.Блинов, - М.: Советский спорт, 2010. - 128 с.
- 2.** Годик М.А., Мосягин С.М., ШвыковИ.А., Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. - 272 с.
- 3.** Годик М.А., СкородумоваА.П.Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
- 4.** Котенко Н.В.Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.
- 5.** Кузнецов А.А.Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
- 6.** Тунис Марк.Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.
- 7.** Лапшин О.Б.Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.176 с.
- 8.** Андреев С.Н. Футбол в школе. – М., ФиС, 1986.
- 9.** Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986.
- 10.** Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.