

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
«ЦЕНТР ЮГОРСКОГО СПОРТА»**

Принята на заседании
тренерского совета
« 18 » мая 2020 г.
Протокол № 4

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 18 » мая 2020 г.
Приказ № 130



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
по мини-футболу**

Возраст обучающихся: 5 – 7 лет
Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
тренер-преподаватель
Смирнов Александр Владимирович

город Югорск, 2020 г.

Содержание

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.....	3
1.2 Цель и задачи программы.....	6
1.3 Содержание программы	
1.3.1 Учебный график.....	7
1.3.2 Содержание учебного графика.....	8
1.4 Планируемые результаты.....	15

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	16
2.2 Условия реализации программы.....	20
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания	23
2.4 Формы итоговой аттестации	25
Приложение.....	26
Список литературы.....	27

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Мини-футбол – это командный вид спорта, разновидность стандартного футбола, в который, как правило, играют в залах, а не на специальном поле. Мини-футбол имеет массу отличий от классического варианта этой игры, которые и дают основание для его выделения в отдельный, вполне самостоятельный вид спортивной игры. В мини-футболе площадка и ворота вдвое меньше, чем в обычном футболе, а мяч легче. Каждая команда состоит из 5 игроков (вратарь и четыре полевых). Продолжительность игры — два периода по 20 минут.

Мини-футбол популярная игра, как отдельный вид спорта она стала культивироваться относительно недавно. В семидесятых годах прошлого века мини-футбол активно набирал обороты, а сегодня, игра – один из самых массовых видов спорта. В нее с удовольствием играют взрослые и дети.

Не секрет, что большинство занимающихся в детских мини-футбольных (и не только) секциях не станут великими игроками, и далеко не все изберут спорт своим жизненным путем, главное в детстве – это общефизическое развитие. Мини-футбол позволяет задействовать все группы мышц, отлично развивает сердечно-сосудистую и дыхательную систему. Немаловажным, а может быть и основным фактором является развитие детской психики. Ребенок воспринимает мир через игру, а в мини-футболе учат этой игре. Дети получают первый социальный опыт работы в команде, для достижения спортивного результата; учатся строить отношения в равном себе коллективе и взаимодействуют со старшими товарищами и наставниками. Это неоценимый опыт, который пригодится во время взросления. Дети, работающие в команде, становятся более коммуникабельны и дисциплинированы.

Данная программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993); Конвенцией о правах ребенка; с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 29.11.2018 № 196), Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41), Методическими

рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.15г. № 09-3242).

Направленность программы. Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы состоит в том, что в настоящее время значительная часть детей старшего дошкольного возраста и младшего школьного возраста занимаются физическими упражнениями лишь на занятиях физической культуры в детском саду или школе. Слабая физическая подготовка не позволит им в дальнейшем сдавать учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач нашего времени является привлечение детей к систематическим занятиям в различных секциях для повышения уровня физической подготовленности как можно раньше. Мини-футбол оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у обучающихся совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств.

Педагогическая целесообразность: спортивные игры оказывают огромное воспитывающее воздействие на обучающихся. Спортивный коллектив становится активным фактором формирования сознательной дисциплины, морально-волевых качеств личности.

Адресат программы. Данная программа адресована обучающимся старшего дошкольного возраста (5-7 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе. К занятию допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинской справки от участкового педиатра.

Наполняемость одной групп: от 12 до 15 человек.

Формы организации образовательного процесса. Обучение по мини-футболу проводится в очной форме и проходит в виде теоретических и практических (тренировки) занятий. Формы организации деятельности, обучающихся на занятии:

1. индивидуальная;
2. работа в парах;
3. групповая;
4. коллективная.

Срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год (38 недель, 114 часов). Занятие по программе проводятся 3 раза в неделю. Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14), продолжительность часа для обучающихся старшего дошкольного возраста (5-7 лет) – 45 минут. Программа состоит из двух модулей:

- 1 модуль «Общая физическая подготовка» (рассчитан на 52 часа) с 01 сентября по 31 декабря;
- 2 модуль «Специальная физическая подготовка» (рассчитан на 62 часа) с 09 января по 31 мая.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; углубленное изучение спортивной игры мини-футбол

Задачи, необходимые для достижения этой цели:

Обучающие задачи программы:

- ознакомить с принципами здорового образа жизни;
- ознакомить детей с принципами и правилами игры;
- ознакомить с правилами поведения спортсменов и со способами разрешения нестандартных ситуаций на соревнованиях;
- научить основам тактики и техники игры в мини-футбол;
- обучить игре в мини-футбол;
- ознакомить детей с правилами проведения соревнований по мини-футболу;
- обучить правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением упражнений на развитие координации движений, ловкости, реакции;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих и специальных упражнений.

Развивающие задачи программы:

- развить координацию движений, ловкость, быстроту реакции, выносливость;
- укрепить здоровье обучающихся;
- развить кругозор обучающихся: ознакомить с историей мини-футбола;
- развить интерес к мини-футболу как виду спорта;
- научить обучающихся тренироваться, осмысленно относиться к тренировочному процессу.
- научить подчинять свои индивидуальные интересы и действия на поле интересам и действиям группы игроков и команды в целом.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать у обучающихся волю, целеустремленность, стремление к достижению спортивных результатов;
- сформировать интерес к активному образу жизни.
- воспитать у детей: умение играть в команде, чувство коллективизма, толерантность

1.3 Содержание программы

1.3.1 Учебный график

1 Модуль «Общая физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Теоретическая подготовка:				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	–	1	Устный опрос
1.2	Краткий обзор развития футбола в России.				
1.3	Техника безопасности на занятиях.				
1.4	Гигиена, предупреждение травм.				
2.	Строевая подготовка. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах	1	14	15	Контрольные упражнения
3.	Общезначительная подготовка.				
3.1	Общеразвивающие упражнения с предметами;	1	16	17	Контрольные упражнения
3.2	Общеразвивающие упражнения с предметами без предметов;				
3.3	Акробатические упражнения;				
3.4	Легкоатлетические упражнения				
4.	Правила игры	1	9	10	Контрольные упражнения
5.	Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости	–	9	9	Контрольные упражнения
Всего часов		4	48	52	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/контроля
		теория	практика		
1.	Скоростно-силовая подготовка				
1.1	Развитие скоростных способностей;	1	16	17	Контрольные упражнения
1.2	Развитие силовых способностей;				
1.3	Развитие выносливости				
2.	Техническая подготовка:				
2.1	Ведение мяча	1	16	17	Контрольные упражнения
2.2	Финты				
2.3	Удары по мячу				
2.4	Остановка мяча				
2.5	Отбор мяча				
3.	Тактическая подготовка:				
3.1	Тактика нападения	1	16	17	Контрольные упражнения
3.2	Тактика защиты				
4.	Интегральная подготовка.	1	10	11	
Всего часов		4	58	62	

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка.

1.1. Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта. Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

1.2. Краткий обзор развития футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты

1.3. Техника безопасности на занятиях. Правила пожарной безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид.

1.4. Гигиена, предупреждение травм. Закаливание. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Значение правильного режима для юного спортсмена. Вред курения.

2. Строевая подготовка. Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки. Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ног в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

3. Общефизическая подготовка.

3.1 Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой:

прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3.2 *Общеразвивающие упражнения без предметов.* Поднимание и опускание рук в стороны, и вперёд, сведение рук вперёд и разведение, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперёд и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук. Круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперёд, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полу приседе. Переход из упора присев в упор лёжа и снова и снова в упор присев. Упражнения на формирование правильной осанки.

3.3 *Акробатические упражнения.* Кувырок вперёд с шага. Два кувырка вперёд. Кувырок назад из седа. Длинный кувырок вперёд. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперёд и назад в положение лёжа, прогнувшись. «Мост» из положения лёжа на спине. «Полушпагат».

3.4 *Легкоатлетические упражнения.* Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча шириной 10 м. на дальность с разбега.

4. *Правила игры.* Изучение прав и обязанностей игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

5. *Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты, ловкости, выносливости.* Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических

снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

6. Скоростно-силовая подготовка.

6.1 Развитие скоростных способностей: старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180° и 360° , по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом

6.2 Развитие силовых способностей: комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы; многоскоки; многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча (1 кг); бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения.

6.3 Развитие выносливости: равномерный бег на длинные дистанции (1 км); кроссовый бег (1 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

7. Техническая подготовка.

- 7.1 Ведение мяча** – ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
- 7.2 Финты** (обманные движения) – обучение финтам: после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону): во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади; показать ложный замах ногой для сильного удара по мячу – вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком; имитируя передачу партнёру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъёма правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону.
- 7.3 Удары по мячу.** Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу; направляя мяч в обратном направлении и стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары на точность: ноги партнёру, ворота, цель, на ходудвигающемся партнёру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу: направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на среднее и короткое расстояние. Удары на точность: в определённую цель на поле, в ворота, партнёру.
- 7.4 Остановка мяча** – остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.
- 7.5 Отбор мяча.** Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом – выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде.
- 8. Тактическая подготовка.** Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников,

полузащитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия.

8.1 Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе).

8.2 Тактика защиты. Индивидуальные действия.

Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т. е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Учебные и тренировочные игры, применяя в них изученный программный материал.

9. Интегральная подготовка. Игра в ручной мяч по упрощённым правилам (без аутов, без ограничения времени на владения мячом и т.п.) двусторонняя игра двумя мячами и на маленькие ворота. Игра по правилам 3 на 3 . 2 на 2. 1 на 1, 4 на 4, с вратарями и без, с заданием (забивать голы в касание после передачи партнёра, из пределов штрафной площадки, определённому игроку и т.п.). Игра на одни ворота, различные футбольные игры (типа «сало», « 300», «лучший вратарь»). Игра в «квадрат 5 на 2 или 4 на 2 с определённым заданием и с ограничением касаний. Игра на удержание мяча в командах с нейтральным игроком и без него.

1.4 Планируемые результаты

К концу реализации 1 модуля «Общая физическая подготовка» обучающиеся должны:

1. знать технику безопасности при занятиях в спортзале;
2. овладеть теоретическими знаниями по всем разделам теоретической подготовки;
3. знать основные правила игры в мини-футбол;
4. устойчивое овладение умениями и навыками игры;
5. приобрести уверенность в себе;
6. уметь выполнять ведение мяча с изменением направления;
7. развить такие качества как: самостоятельность, ответственность, морально-волевые качества;
8. знать назначение общеразвивающих упражнений;
9. знать требования к спортивной дисциплине;
10. уметь выполнять розыгрыши стандартных положений

К концу реализации 2 модуля «Специальная физическая подготовка» обучающиеся должны:

1. уметь владеть техникой передвижений, остановок, поворотов, а также техникой ударов по воротам;
2. владеть игровыми ситуациями на поле;
3. знать и применять основы атакующих и защитных действий;
4. знать назначение комплекса специальных упражнений;
5. знать основные технические и тактические приемы игры;
6. уметь выполнять простейшие комбинации технических действий;
7. знать основные жесты арбитра;
8. уметь использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни;
9. уметь правильно составлять свой распорядок дня

Закончив обучение по данной программе, обучающиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни и применять принципы здорового и активного образа жизни в своей практике. У детей укрепится здоровье; будут лучше развиты двигательные навыки, координация движений, ловкость, быстрота реакции, выносливость. Обучающиеся будут проявлять интерес к мини-футболу как виду спорта. Обучающимся будут привиты такие морально-волевые качества, необходимые спортсмену, как воля к победе, умение играть в команде, стремление к достижению спортивных результатов и целеустремленность.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план

Модуль 1 «Общая физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
СЕНТЯБРЬ				
Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения на занятии. План работы. Знакомство с расписанием занятий. Форма одежды и внешний вид. Разбор и изучение правил игры в мини-футбол. Разминка. Строевые упражнения. Поднимание и опускание рук в стороны, и вперед, сведение и разведение рук вперед, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре на высоте пояса. Наклоны туловища вперед и в стороны; то же, в сочетании с движениями рук, круговые движения туловища с различными положениями рук (на поясе, за головой, вверх). Поднимание и вращение ног в положении лежа на спине. Полуприседание и приседание с различными положениями рук. Выпады вперед, назад и в стороны с наклонами туловища и движениями рук. Прыжки в полуприседе. Переход из упора присев в упор, лежа и снова в упор присев. Подвижные игры и эстафеты: «Бой петухов», «Удочка», «Сильный бросок»	Комбинированное	1	12	13
ОКТАБРЬ				
Разминка. Строевые упражнения. Разноименные движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, назад, в стороны. Пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада. Приседание на одной ноге (правой, левой). Прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад. Броски мяча друг другу двумя руками от из-за головы, снизу. Броски друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Броски одной и двумя руками через голову. Подбрасывание мяча вверх и ловля его; то же, с поворотом кругом. Наклоны и повороты туловища в сочетании с различными положениями и движениями руке мячом. Перекатывание набивного мяча друг другу ногами в положении сидя. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лежа на спине. Подвижные игры и эстафеты: «Борьба за мяч», «Не дай мяч водящему»	Комбинированное	1	12	13

НОЯБРЬ					
<p>Разминка. Строевые упражнения. Кувырки вперед с шага, с прыжка. Кувырок назад из седа. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь присев, из седа, из основной стойки. Длинный кувырок вперед. Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. Перекаты вперед и назад в положение, лежа, прогнувшись. «Мост» из положения, лежа на спине, «полушпагат».</p> <p>Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперед из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги.</p> <p>Переворот в сторону. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук. Прыжки с разбега в длину способом «согнув ноги».</p> <p>Прыжки с разбега в высоту способом «перешагивание». Прыжки с места в длину.</p> <p>Эстафеты с бегом, преодолением препятствий, переноской набивных мячей, с прыжками в высоту, в длину, с метанием мяча в цель и на дальность.</p>	Комбинированное	1	12	13	
ДЕКАБРЬ					
<p>Разминка. Строевые упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения.</p> <p>Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.</p> <p>Упражнения для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно;</p> <p>разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.</p> <p>Упражнения для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах.</p>	Комбинированное	1	12	13	
ВСЕГО ЧАСОВ:			4	48	52

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
<p>Разминка. Строевые упражнения. Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Упражнения для развития стартовой скорости. Упражнения для развития дистанционной скорости. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки с мячом». Эстафеты с элементами акробатики.</p>	Комбинированное	0,5	9,5	10
ФЕВРАЛЬ				
<p>Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и крестным шагом (вправо и влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги). Ведение внешней и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя в прыжке (с места и с разбега). Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и</p>	Комбинированное	0,5	11,5	12

подброшенному перед собой мячу) на точность.				
МАРТ				
<p>Старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками, с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180° и 360°, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек. многоскоки через препятствия; спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину; прыжки на двух ногах с дополнительным отягощением (вперед, назад, в приседе, с продвижением вперед); прыжки на одной с упором другом, лицом и боком к опоре (с упором на гимнастическую скамейку и стенку, гимнастического «козла» и горку матов); ведение набивного мяча; бег с максимальной скоростью с дополнительным отягощением по прямой и в горку, по гимнастическим матам (по прямой, с обводкой стоек, между стойками); бег с дополнительным отягощением с максимальной скоростью (до 20м); акробатические и гимнастические упражнения, выполняемые в режиме повторно-интервального упражнения.</p>	Комбинированное	1	12	13
АПРЕЛЬ				
<p>Равномерный бег на длинные дистанции (1 км); кроссовый бег (1 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в мини-футбол по упрощенным правилам. Отработка ударов по мячу в процессе игры. остановка мяча подошвой и внутренней стороной катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Обучение финтам.</p>	Комбинированное	1	12	13
МАЙ				

<p>Тактическая подготовка. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории, траектории и скорости мяча. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».</p> <p>Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной по каждой группе). Уметь взаимо-действовать с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Начинать и развивать атаку из стандартных положений. Противодействие комбинации «стенка».</p> <p>Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный. Игры.</p>	Комбинированное	1	13	14
ВСЕГО ЧАСОВ:		4	58	62

2.2 Условия реализации программы

Место, оборудование и инвентарь. Для успешной реализации программы "Мини-футбол" необходим спортивный зал (соответствует требованиям СанПиН и технике безопасности), в котором установлено следующее оборудование:

- ворота для игры;
- сетки для ворот;
- футбольные мячи;
- фишки для обводки;
- шведская стенка;
- турники;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты

Обучающиеся приходят на занятия в спортивной одежде и обуви. Для выполнения упражнений необходимы скакалки.

Кадровое обеспечение. Тренер-преподаватель, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее

образование, специальность – тренер и стаж работы не менее одного года по специальности.

Общие требования безопасности:

1. тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;
2. в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа обучающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя;
3. тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;
4. для занятий мини-футболом обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;
5. в случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;
6. обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и перед началом очередного занятия с данными обучающимися проводится внеплановый инструктаж;
7. знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Требования безопасности перед началом занятий:

1. перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на исправность и целостность оборудования и инвентаря;
2. спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя. Освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17 °С, влажность – не более 30-40%;

3. все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);
4. за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;
5. перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

Требования безопасности во время занятий:

1. занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
2. занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;
3. тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;
4. для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;
5. каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
6. тренер-преподаватель должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
7. выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

Требования безопасности по окончании занятия:

1. после окончания занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из спортивного зала;
2. проветрить спортивный зал;

3. в раздевалке при спортивном зале лицам, обучающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
4. по окончании занятий тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3 Методы и формы обучения и воспитания

Усиления интереса детей к занятиям наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

- в начале освоения каждого нового приема игры обучающиеся знакомятся с правильным его выполнением и применением в игре;
- обучающиеся просматривают предлагаемые фотоматериалы и показ приема игры тренером-преподавателем;
- каждый обучающийся осваивает и отрабатывает новый прием игры с тренером-преподавателем и другими участниками команды.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера-преподавателя и ребенка. Занятия необходимо строить так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Для более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

- **Словесные методы:** создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.
- **Наглядные методы:** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilмов. Эти методы помогают создать у детей конкретные представления об изучаемых действиях.
- **Практические методы:**
 - методы упражнений является главным и предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям;
 - игровой и соревновательный метод применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры;
 - метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей обучающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная и групповая.

Специфика структуры занятия. Тренировочные занятия служат основной формой спортивной подготовки мини-футболистов. Каждое занятие должно иметь трехчастную структуру: вводно-подготовительную, основную и заключительную части

Вводно-подготовительная часть тренировочного занятия предназначена для организации обучающихся и подготовки их к последующей работе. Продолжительность этой части должна составлять 20-25% общего времени тренировочного занятия. В содержание вводно-подготовительной части в обязательном порядке следует включать беговые упражнения. Ведущей формой организации обучающихся служит фронтальный способ.

Основная часть тренировочного занятия, продолжительностью 70-75% общего времени, предназначена для непосредственного решения задач подготовки мини-футболистов. Ее содержание составляют двигательные задания, направленные на овладение и совершенствование в выполнении приемов игры, согласованности игровых взаимодействий, а также на воспитание двигательных способностей. Приоритетными организационными формами данной части тренировочного занятия служат групповой и индивидуальный.

Заключительная часть предназначена для постепенного снижения нагрузки и активизации процессов восстановления. Ее продолжительность составляет 5-10% времени всего тренировочного занятия. Приоритетной организационной формой здесь вновь является фронтальный, а ведущими средствами дыхательные, беговые упражнения в спокойном темпе и растяжки.

2.4 Формы итоговой аттестации.

Итоговый контроль, проводимый в конце года, служит для определения степени реализации поставленных задач, выявления позитивных и негативных сторон реализованного тренировочного процесса и его составляющих. Полученные при этом данные являются основой для последующего планирования тренировочной работы с данным контингентом обучающихся. Сопоставление результатов итогового контроля с нормативными данными позволяет объективно оценить степень подготовленности каждого юного спортсмена.

Основным методом итогового контроля является выполнение контрольных упражнений, т.е. специальных стандартных двигательных заданий с регистрацией продемонстрированного результата.

Контрольные упражнения указаны в приложении № 1

Приложение № 1 «Контрольные упражнения»

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
Скорость	Бег на 30 м со старта (не более 6,6 с)	Бег на 30 м со старта (не более 6,9 с)
	Бег на 60 м со старта (не более 11,8 с)	Бег на 60 м со старта (не более 12 с)
	Челночный бег 3×10 м (не более 9,3 с)	Челночный бег 3×10 м (не более 9,5 с)
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (не менее 135 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Тройной прыжок (не менее 360 см)	Тройной прыжок (не менее 300 см)
	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 12 см)	Прыжок вверх с места со взмахом руками (не менее 10 см)
Выносливость	Бег на 1000м (без учета времени)	Бег на 1000м (без учета времени)

Список литературы

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г.. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006.
2. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
3. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
4. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом (Текст): Уч.-методич. пособие/С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва.-2-е изд.-М.: ТВТ Дивизион, 2006.-112с.
5. Иванченко В.И. Занятия в системе дополнительного образования детей. – Ростов н/Д: Учитель, 2007.
6. Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.:ил.
7. Мини-футбол: новые технологии в подготовке команд. Под редакцией Полозова А.А. – М.: Советский спорт, 2006.
8. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет/Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А.-М.: Граница, 2008.- 272с.
9. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981
10. Правила игры в футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с
11. Программирование и организация тренировочного процесса. Москва: ФиС, 1987 г
12. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с

Перечень Интернет ресурсов

1. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России [Электронный ресурс]. URL: <http://amfr.ru/>