

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

Принята на заседании
тренингового совета
« 12 » июля 2021 г.
Протокол № 6

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР
«Центр Югорского спорта»
Н.А. Солодков
« 13 » июля 2021 г.
Приказ № 69



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта**

«Мини-футбол. Ознакомительный уровень»

Возраст обучающихся: 7 – 15 лет

Срок реализации: 1 год (114 часов)

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Смирнов Александр Владимирович

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.....	11

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Учебно-тематический план.....	12
2.2 Условия реализации программы.....	14
2.3 Методы и технологии обучения и воспитания	16
2.4 Формы итоговой аттестации	19
Приложение.....	20
Список литературы.....	21

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Футбол – наиболее доступное, массовое средство физического развития и укрепления здоровья. Эта поистине народная игра пользуется популярностью у взрослых, юношей и детей.

Футбол – подлинно атлетическая игра. Она способствует развитию быстроты, ловкости, выносливости, силы и прыгучести. В игре футболист выполняет высокую по нагрузке работу.

В основе игры футбол лежит борьба двух коллективов, игроки которых объединены общей целью – победой. Стремление к достижению победы приучает футболистов к коллективным действиям, к взаимопомощи, воспитывает чувство дружбы и товарищества. Во время футбольного матча каждый игрок имеет возможность проявить свои личные качества, но вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений каждого футболиста общей цели.

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 организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4.3648-20 (утвержден Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28), 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. Ознакомительный уровень» (далее – Программа) имеет физкультурно – спортивную направленность.

Актуальность программы заключается в содействии улучшению здоровья обучающихся через формирование потребности к занятиям спорта. Сознательное отношение к собственному здоровью и физической подготовленности является важной характеристикой конкурентоспособности человека в современных условиях. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема

современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы. Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей.

Педагогическая целесообразность: специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

Адресат программы. Программа адресована детям школьного возраста (7 – 15 лет). Набор в группы осуществляется на добровольной основе, т.е. принимаются все желающие заниматься мини-футболом, без специального отбора. К занятиям допускаются дети на основании личного заявления родителей (законных представителей) и при наличии медицинского заключения о состоянии здоровья.

Форма обучения. Обучение проводится только в очной форме, но допускается очно-заочная форма (самостоятельное выполнение заданий педагога дополнительного образования) во время карантинных мероприятий в городе, активированных учебных дней.

Наполняемость одной групп: от 10 до 16 человек.

Объем и срок освоения программы. Данная программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель, 114 часов).

1 модуль программы «Общая физическая подготовка» рассчитан на 4 месяца с 01 сентября по 31 декабря (52 часа).

2 модуль программы «Специальная физическая подготовка» рассчитан на 5 месяцев с 01 января по 31 мая (62 часа).

Формы организации тренировочного занятия:

– *индивидуальная* – самостоятельные занятия под контролем педагога дополнительного образования. Индивидуальные занятия могут проводиться одновременно для всех игроков команды или группы, но каждый обучающийся выполняет самостоятельное задание.

– *групповая работа и работа в парах* – применяется в процессе всего тренировочного занятия или на отдельных его отрезках. Групповая форма тренировки предоставляет возможность распределить всех обучающихся по ряду признаков в разные группы и каждой дать самостоятельное задание. Формирование групп производится по игровым функциям игроков (группа нападающих и др.) или по общности решения задач, направленных на развитие тех или иных качеств. Групповые тренировки проводятся для того, чтобы изучить и совершенствовать парные и групповые тактические действия, стимулировать интенсивные усилия обучающихся при выполнении различных упражнений, в том числе и по технической подготовке в условиях сопротивления.

– *командная* – игроки решают общие и частные задачи, подчиненные коллективным действиям. Основное содержание командной тренировки – тактическая и игровая подготовка.

Организация тренировочного занятия по содержанию: по основному содержанию тренировочные занятия бывают тематические и комплексные.

– *Тематическое занятие* посвящается одному из видов подготовки, а именно: физической, технической, тактической или игровой.

– *Комплексное занятие* предусматривает посвященное двум и более видам подготовки (например, физической и технической или технической, физической и игровой).

Организация тренировочного занятия по виду тренировки:

Фронтальная тренировка – все обучающиеся выполняют одни и те же упражнения. Эту форму занятий применяют для решения частных задач в пределах одного тренировочного занятия. Фронтальная тренировка проходит в различных построениях, обучающихся: шеренгах, колоннах, кругах, треугольниках и т. д.

Круговая тренировка – организуется на нескольких так называемых «станциях», т. е. мест со специальным оборудованием и инвентарем. На каждой станции игроки выполняют определенную программу по физической, технической или тактической подготовке. Все обучающиеся по различным признакам распределяются по группам в зависимости от количества и программы станций.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – оздоровление и физическое развитие личности ребенка через приобщение его к занятиям популярным видом спорта – игре в мини-футбол; укрепление здоровья и формирование основ индивидуального здорового образа жизни.

Задачи, необходимые для достижения этой цели:

Образовательные задачи программы:

- ✓ освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- ✓ овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- ✓ освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- ✓ овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- ✓ освоение техники ведения мяча;
- ✓ освоение техники ударов по воротам.

Развивающие задачи программы:

- ✓ укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- ✓ развитие выносливости;
- ✓ развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- ✓ развитие навыков самостоятельной деятельности при выполнении физических упражнений.

Воспитательные задачи программы:

- ✓ воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- ✓ воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- ✓ воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- ✓ приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

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.	Теоретические занятия по виду спорта	2	–	2	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	2	16	18	Контрольные упражнения
3.	Базовая физическая подготовка	2	16	18	Контрольные упражнения
4.	Подвижные игры	2	12	14	Игра
Всего часов		8	44	52	

2 Модуль «Специальная физическая подготовка»					
№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Всего	Формы аттестации/ контроля
		теория	практи ка		
1.	Базовая техника мини-футбола	2	15	17	Контрольные упражнения
2.	Базовая тактика мини-футбола	2	15	17	Контрольные упражнения
3.	Игровой практикум	2	15	17	Игра
4.	Контрольные испытания	2	9	11	Контрольные упражнения
Всего часов		8	54	62	

1.3.2 Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка по виду спорта.

Состояние и развитие мини-футбола в России. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Форма организации спортивной тренировки. Места занятий, оборудование и инвентарь. Профилактика спортивного травматизма. Общая и специальная физическая подготовка. Основы техники и тактики мини-футбола.

2. Общая физическая подготовка.

- **Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).** Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения в парах.
- **Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).** Упражнения с мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой. Упражнения с короткой и длинной скакалкой.
- **Акробатические упражнения (развитие ловкости).** Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.
- **Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).** Бег на 30, 60, 100 м., 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Многоскоки.

3. Базовая физическая подготовка.

- **Упражнения для развития быстроты.** Упражнения для развития стартовой скорости. Рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- **Упражнения для развития дистанционной скорости.** Ускорения под уклон. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча.
- **Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Выбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Борьба за «мяч». Для вратарей – из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа – передвижения на руках вправо, влево, по кругу, в упоре лежа – хлопки ладонями.

4. Подвижные игры – 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.

5. Базовая техника мини-футбола.

Техника передвижения. Техника владения мячом игрока: остановка мяча, ведение мяча, удары по мячу, отбор мяча. Техника владения мячом вратаря: ловля мяча, отбивание мяча, броски мяча. Отработка техники передвижения. Отработка игроками техники остановки мяча, ведения мяча, ударов по мячу, отбора мяча. Отработка вратарем техники ловли мяча, отбивания мяча, бросков мяча. Тренировочные игры.

6. Базовая тактика мини-футбола.

Командная тактика нападения. Командная тактика защиты. Тактика игры вратаря: действия в обороне. Практическая часть Отработка командной тактики нападения. Отработка командной тактики защиты. Отработка тактики игры вратаря в обороне. Тренировочные игры.

7. Игровой практикум. Игровая подготовка включает: учебные игры, спортивные игры, эстафеты.

Учебные игры: закрепление технических и тактических навыков воспитанников в игровой обстановке происходит в учебных играх. Они проводятся либо на одной половине площадки, либо на всей площадке. Обучающимся дается задание по пройденному материалу.

Спортивные игры: использование спортивных игр при подготовке начинающих футболистов обеспечивает хорошую функциональную подготовку, учит умению передвигаться по площадке различными способами, учит взаимодействию участников игры, развивает игровое мышление. Вырабатывает командный дух, характер и волю к победе.

Эстафеты: для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

8. Контрольные испытания.

К контрольным испытаниям допускаются все обучающиеся по программе мини-футбол. Контрольное занятие, на котором выполняются практические задания с целью выявления уровня освоения программы.

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 назначение общеразвивающих упражнений;
4. знать основные правила игры в мини-футбол;
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.

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

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

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				
Мини-футбол как вид спорта, его состояние и развитие в России. Понятие физической нагрузки. Режим дня начинающего футболиста. Закаливание. Разминочный бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения для ног. Упражнения в парах. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта.	Комбинированное	2	11	13
ОКТАБРЬ				
Понятие о гигиенических требованиях к телу. Понятие медицинского самоконтроля. Особенности составления и ведения дневников самоконтроля. Разминочный бег. Упражнения для туловища. Работа со скакалкой. Упражнения в парах с мячом и без. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения. Переменный бег на различных дистанциях. То же с ведением мяча. Игры.	Комбинированное	2	11	13
НОЯБРЬ				
Основные составляющие тренировочного процесса. Система увеличения и контроля за тренировочной нагрузкой. Особенности формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Разминочный бег. Работа с отягощением. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	2	11	13
ДЕКАБРЬ				
Место организации тренировочного занятия, оборудование и инвентарь, его назначение. Разминочный бег. Упражнения на растяжку различных групп мышц. Группировки. Перекаты, перевороты. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	2	11	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		8	44	52

Модуль 2 «Специальная физическая подготовка»

Тема занятия	Форма проведения занятия	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
ЯНВАРЬ				
Повторение основных терминов в футболе. Разминочный бег. Силовые упражнения для развития плечевого пояса и ног. Работа в парах и самостоятельно. Изучение базовых техник в игре: передвижения, остановки, повороты и прыжки, удары по мячу, остановки мяча, ведение, финты, вбрасывание, отбор мяча, а также специфические технические приемы, применяемые в игре вратарем. Использование тактики изученных способов ударов по мячу. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	2	8	10
ФЕВРАЛЬ				
Понятие спортивного травматизма и его профилактика. Разминочный бег. Упражнения с мячами, метанием в цель, бросками и ловлей мяча. Удары по мячу ногами: внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	2	11	13
МАРТ				
Понятие «Техника» и «Тактика» в мини-футболе. Значимость и особенности применения. Разминочный бег. Эстафеты (прямые, встречные, перемежающиеся). Изучение техники ударов. Удары по неподвижному мячу: с разбега, по летящему мячу (с места и разбега). Удар внутренней стороной стопы для передачи мяча на короткие и средние расстояния. Удар серединой подъема при передачах мяча на среднее и длинное расстояния, при обстрелах ворот. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	2	11	13
АПРЕЛЬ				
Анализ игры. Разминочный бег. Парные упражнения на координацию (с предметами и без). Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Ознакомление с обманными движениями (финты). Отбор мяча. Отбор мяча перехватом. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Спортивные игры. Учебные игры.	Комбинированное	2	11	13
МАЙ				
Разминочный бег. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Работа с мячами на развитие силы. Работы с теннисными мячами. В парах, группах и индивидуально. Техника владения мячом вратаря: ловля, отбивание, переводы и броски мяча. Передвижения обычным, приставным и скрестным шагами, а также прыжки и падения. Определение правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Итоговый контроль.	Комбинированное	-	13	13
ВСЕГО ЧАСОВ:		8	54	62

2.2 Условия реализации программы

Дети объединяются в группы с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Программа рассчитана на детей от 7 до 15 лет включительно.

Набор детей в Учреждение осуществляется в установленные учреждением сроки при наличии медицинской справки и по личному заявлению родителей (лиц их заменяющих). В группу зачисляются дети, желающие заниматься мини-футболом независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности.

Состав группы обучающихся постоянный. Смена части коллектива происходит по причине болезни или изменения интереса детей.

В процессе обучения возможно внесение отдельных изменений в программу для обеспечения качества освоения программы обучающимися.

Место, оборудование и инвентарь. Для успешной реализации программы 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.

Кадровое обеспечение. Педагог дополнительного образования, осуществляющий образовательную деятельность по данной программе, должен иметь высшее образование, специальность – специалист в области физической культуры и спорта/ учитель физической культуры/ педагог по физической культуре и стаж работы не менее одного года по специальности.

Требования безопасности при проведении тренировочных занятий

- к проведению учебно-тренировочного занятия по мини-футболу допускается педагог дополнительного образования, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности;
- помещение для проведения тренировочного занятия должно соответствовать санитарно-гигиеническим условиям;

- опасные факторы: травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии); слабо закрепленные ворота, крючки для сетки; выполнение тренировочного задания без разминки и т.д., должны быть исключены тренером-преподавателем (обход зала до начала занятия, проверка сохранности инвентаря, проведение техники безопасности в начале тренировочного занятия, проведение качественной разминки);
- раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями, в период проведения тренировочных занятий зал укомплектован аптечкой, и в медицинском кабинете присутствует медицинский работник;
- педагог дополнительного образования обязан обеспечить дисциплину на занятиях;
- педагог дополнительного образования обязан правильно и последовательно организовать проведение тренировочных занятий;
- тренировочное занятие проводится только в специальной форме (спортивный костюм, обувь);
- перед началом занятия педагог дополнительного образования обязан визуально оценить состояние здоровья обучающихся перед тренировкой;
- при выполнении технически сложных действий педагог дополнительного образования обязан провести дополнительный инструктаж по выполнению, а также обязан контролировать процесс выполнения и обеспечивать необходимую страховку;
- после проведения учебно-тренировочных занятий по футболу тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2.3 Методы и формы обучения и воспитания

Физическое воспитание обучающихся строится исходя из направленности, общих принципов и задач системы физической подготовки спортсменов с учетом возрастных их особенностей, и характера их основной деятельности. В соответствии с конкретными целями и задачами физическое воспитание использует наиболее эффективными средствами, позволяющие укреплять здоровье, совершенствовать телосложение и функциональные возможности человеческого организма, формировать систему специальных знаний, двигательных навыков и умений. Все многообразие средств физического воспитания реализуется в интересах личности и общества на основе научно обоснованных принципов и с помощью специфических и общепедагогических методов.

Метод строго регламентированного упражнения

Строгая регламентация упражнений является основным методическим направлением в процессе физического воспитания. Это направление характеризуется тем, что каждое упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой. Использование методов этого направления позволяет:

- обучать двигательным действиям любой сложности;
- избирательно воздействовать упражнениями на различные части тела (вплоть до выделения движений в отдельном суставе);
- строго дозировать нагрузку от минимальной до предельной;
- избирательно развивать отдельные двигательные способности до возможного предела;
- обеспечивать индивидуализацию в процессе физического воспитания.

Игровой метод

Метод организации двигательной деятельности в форме подвижной игры широко используется в процессе физического воспитания и имеет ряд преимуществ перед другими методами. Сущность метода заключается в том, что двигательная деятельность организуется на основе содержания, условий и правил игры. Характерными чертами игрового метода являются:

- большая эмоциональность, на фоне которой протекают двигательная деятельность и поведение обучающихся;
- относительно самостоятельный (нерегламентированный) выбор решений двигательных задач (играющий сам выбирает способ бега, прыжков, метаний, преодоления препятствий и т. д.);

- многообразии двигательных задач и внезапное их возникновение в условиях постоянно изменяющейся ситуации;
- сложные и разнообразные взаимодействия занимающихся в процессе игры.

Соревновательный метод

Метод организации упражнений в форме соревнований является ценным, а в отдельных случаях незаменимым в процессе физического воспитания. Соревновательный метод стимулирует максимальную мобилизацию физических и связанных с ними психических сил, и способности человека. Позволяет: стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития; выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями; обеспечивать максимальную физическую нагрузку; содействовать воспитанию волевых качеств.

Методы словесного воздействия

При решении задач физического воспитания словесные воздействия имеют важное значение. По назначению все методы словесного воздействия можно условно объединить в следующие группы:

- методы рассказа, описания, объяснения, где слово используется как средство передачи знаний;
- команды, распоряжения, приказания (воздействия словом в целях управления деятельностью обучающихся);
- методы разбора, замечания, словесной оценки, где слово используется как средство анализа и оценки деятельности обучающихся.

Среди методов активно используются следующие: рассказ, описание, объяснение, команда, распоряжение, указание, разбор, замечание, словесная оценка.

Методы наглядного воздействия

Привлечение к процессу познания как можно большего числа органов чувств (а не только зрения, как это часто понимают в связи со словом «наглядность»). В процессе физического воспитания используются зрение, слух и двигательные ощущения. Поэтому основные методы наглядного воздействия это: методы зрительной, слуховой, двигательной наглядности.

Специфика структуры занятия.

Занятие имеет определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при

выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного урока меняется.

Вводная часть в основном решает задачу подготовки обучающихся к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. В этой части занятия используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. Решаются и относительно самостоятельные задачи: обучение строевым упражнениям, формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Физическая нагрузка в вводной части не должна вызывать у обучающихся утомления до работы над основным материалом.

В основной части в условиях оптимальной работоспособности обучающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляются в середине или ближе к концу основной части занятия. Упражнения на развитие физических качеств планируются здесь в такой последовательности: упражнения на проявление скоростно-силовых качеств, тонкой координации, ловкости; в конце - упражнения, развивающие силу и выносливость.

Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма обучающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат строевые упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

2.4 Формы итоговой аттестации.

Первостепенным результатом реализации программы является сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью, а также сформированная готовность обучающегося овладением навыками игры в мини-футбол, двигательными умениями и навыками, развитием двигательных и психических способностей.

Итоговая аттестация проводится с целью определения физического развития, физической подготовленности, функциональных возможностей обучающихся и заключается в сдаче зачета (приложение), а также проведению игры внутри группы, т.к. игра служит показателем освоения обучающимися программы, а также сплачивают коллектив.

Приложение «Контрольные упражнения»

№	Контрольные упражнения
1	Удары по мячу низом. Кол-во попаданий из 5 попыток
2	Удары по мячу верхом. Кол-во попаданий из 5 попыток
3	Прием мяча верхом. Кол-во раз из 3 попыток
4	Прием мяча низом. Кол-во раз из 3 попыток
5	Верхняя передача мяча в зону Кол-во раз из 3 попыток
6	Верхняя передача мяча в зону Кол-во раз из 3 попыток
7	Нижняя передача мяча в зону. Кол-во раз из 3 попыток
8	Удары по воротам в цель. Кол-во попаданий из 5 попыток

Форма оценивания:

- ✓ «Зачет» – набрано более 20 баллов;
- ✓ «Незачет» – набрано менее 20 баллов.

Список литературы

1. «Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских команд. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
2. «Мини-футбол в школе» (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «Мини-футбол – игра для всех». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «Программа по мини-футболу (футзалу) для ДЮСШ и СДЮШОР». (Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
5. «Мини-футбол (многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах)» - монография. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 с.

Перечень Интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Ассоциации мини-футбола России [Электронный ресурс]. URL: <http://amfr.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.