

Государственное бюджетное учреждение
Дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Детско-юношеский центр «Лидер»

Принята на заседании
педагогического совета
протокола № 2
от 21.08 2021 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДОНАО «ДЮЦ «Лидер»

Д.Н. Исполинов

21.08.2021 год



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта

«Мини-футбол».

возраст учащихся 7-18 лет

срок реализации программы – 3 года

тренер-преподаватель, педагог
дополнительного образования

Бараков И.С.

г. Нарьян-Мар
2021 г.

Содержание.	2-9 стр.
Пояснительная записка	10 стр.
I. Учебно-тематический план.	
Режим учебного процесса	10-11 стр.
1.1. Годовой учебный план на 2021-2022.	12-13 стр.
1.2. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-1 на 2021-2022.	13-14 стр.
1.3. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-2 на 2021-2022.	15-16 стр.
1.3.1. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-3 на 2021-2022.	16-17 стр.
1.3.2. Годовой учебный план на 2022-2023	18-19 стр.
1.3.3. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-1 на 2022-2023.	19-20 стр.
1.3.4. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-2 на 2022-2023.	21-22 стр.
1.3.5. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-3 на 2022-2023.	22-23 стр.
1.3.6. Годовой учебный план на 2023-2024 учебный год.	24-25 стр.
1.3.7. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-1 на 2023-2024.	25-26 стр.
1.3.8. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-2 на 2023-2024.	27-28 стр.
1.3.9. Годовой план распределения учебных часов для группы СО-3 на 2023-2024.	28-31 стр.
1.4. Содержание программы СО.	31-33 стр.
1.4.1. Теоретическая подготовка.	33 стр.
1.4.2. Общая физическая подготовка.	34-35 стр.
1.4.3. Специальная физическая подготовка.	35-37 стр.
1.4.4. Техническая подготовка.	38-39 стр.
1.4.5. Тактическая подготовка.	39 стр.
1.4.6. Игровая подготовка.	39-40 стр.
1.4.7. Инструкторская и судейская практика.	40 стр.
1.4.8. Соревнования.	40-43 стр.
1.4.9. Контрольные испытания.	44-45 стр.
II. Методическое обеспечение Программы.	

III. Система контроля и зачетные требования программы.	
3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.....	46-47 стр.
3.2. Содержание и методика контрольных испытаний.....	47-48 стр.
IV. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.	
4.1. Литература.....	48-49 стр.
4.2. Интернет сайты.....	49 стр.
4.3. Дистанционная работа.....	49-51 стр.

Пояснительная записка.

Программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (редакция от 25.12.2012 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Уставом ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер», на основе нормативно-правовых документов, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования и по программам дополнительного образования:
- приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196;
- Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- постановление Главного санитарного врача России от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

с учётом:

- приказа Минспорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществлении образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», зарегистрировано в Минюсте РФ 05 марта 2014 г. № 31522;

- приказа Государственного Комитета РФ по физической культуре и туризму от 04.02.1998 г. № 44 «Об утверждении планово-расчётных показателей количества занимающихся и режимов эксплуатации физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений»;

- Приложения № 10.4. Отчёту ФГБУ «ФЦМОФВ» о выполнении государственного задания № 074-01445-18-04 федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» на 2018 год и плановый период 2019 и 2020 годов, утвержденного 2 октября 2018 года Министром просвещения Российской Федерации О.Ю. Васильевой «Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта»;

- Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 "О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

В основу разработки программы вложен обобщенный опыт авторов: Ж.Л. Чесно, Ж. Дюрэ «Мини-футбол. Обучение базовой технике», И.А. Швыкова «Подготовка вратарей в футбольной школе», Г.В. Монакова «Техническая подготовка футболистов», М.А. Кравченко «Правила игры в мини-футбол», А.В. Коробейник «Мини-футбол. Самоучитель игры». Данная программа является адаптированной к условиям работы в спортивно-оздоровительных группах нашего учреждения.

Мини-футбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Мини-футбол является разновидностью большого футбола, отличительные признаки: игровая площадка меньших размеров, количество игроков на площадке и размер (качество) мяча. Игровая деятельность мини-футбола и большого поля практически не отличается. Она включает в себя большое количество различных по структуре и характеру, цели и степени трудности движений. Мини-футбол помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества, как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные способности:

быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость. Большая популярность мини-футбола позволяет широко использовать эту игру, как действенное средство физического развития и укрепления здоровья широких слоев населения. При игре в мини-футбол выполняется достаточная высокая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Поскольку в мини-футбол играют в самых различных, нередко резко меняющихся климатических и метеорологических условиях, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма простудными заболеваниями, а также расширению адаптационных возможностей. Особая привлекательность мини-футбола объясняется еще и его доступностью. Для проведения игры в мини-футбол не требуется специального инвентаря и приспособлений. Доступность игры широким слоям населения, эмоциональные особенности прохождения игр или упражнений с мячом позволяют использовать мини-футбол также в качестве средств активного отдыха. Разнообразный бег с изменениями направления движения, различные прыжки, богатство самых разнообразных по структуре движений тела, удары, остановки и ведение мяча, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления – все это позволяет считать мини-футбол такой спортивной игрой, которая совершенствует многие качества, необходимые каждому человеку в повседневной жизни. Она также снимает усталость и придает заряд бодрости после трудового дня или недели.

Основополагающие принципы:

Системность – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Нормативная часть.

Эта форма работы охватывает всех желающих и имеющих письменное разрешение врача. Основная задача: – укрепление здоровья, физического развития и подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта в процессе регулярных многолетних физкультурно-спортивных занятий.

На всех годах подготовки перевод обучающихся в конце учебного года в следующий год производится решением педагогического совета на основании выполнения нормативных показателей общей, специальной физической подготовки и игровой практики.

Занимающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и физическим качествам. Для каждой группы устанавливаются наполняемость и режим тренировочной работы.

Содержание работы определяется тремя факторами: спецификой игры в мини-футбол, модельными требованиями квалифицированных мини-футболистов, возрастными особенностями и возможностями мини-футболистов.

В соответствии с основной направленностью этапов определяются задачи, осуществляются подбор средств, методов, тренировочных и соревновательных режимов, построение тренировок в годичном цикле и ориентируются на следующие положения:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приемов и их способов;
- увеличение объема индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала отдельных мини-футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и группой тактики в нападении и защите;
- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к мини-футболу и прохождение их через всю систему многолетней подготовки.

Главная задача программы – подготовка физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов, в воспитании социально активной личности, готовой к трудовой деятельности в будущем.

Условиями выполнения этой задачи является многолетняя и целенаправленная подготовка обучающихся, которая предполагает (приказ Минобрразования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе подготовки;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем командной игровой подготовки, целеустремленных спортсменов;
- подготовка инструкторов и судей по мини-футболу, профессиональная ориентация обучающихся;
- освоение программного материала, знаний, умений, навыков в предметных областях;
- выполнение контрольно-переводных нормативных требований по окончании этапов обучения;
- выявление, развитие и поддержка талантливых и способных обучающихся.

Результат реализации Программы и основной показатель работы по мини-футболу:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по мини-футболу предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной и общей физической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом обучающихся.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годичном цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Оценка уровня развития физических качеств и спортивно-технической подготовленности проводится при помощи тестов и контрольных испытаний.

Выполнение нормативных требований по уровню подготовленности прирост показателей ОФП - основное условие пребывания занимающихся в учебных группах.

Отличительные особенности данной образовательной программы от типовой программы:

- программа рассчитана для подготовки обучающихся;
- программа рассчитана на 37 учебных недель. Учебный процесс осуществляется под руководством тренера-преподавателя.

В работе объединения при наличии условий и согласия руководителя объединения могут участвовать совместно с несовершеннолетними обучающимися их родители (законные представители) без включения в основной состав (* <1> Часть 5 статьи 14 Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в РФ" (Собрание законодательства РФ, 2012, № 53, ст. 7598; 2013, № 19, ст. 2326)).

Рекомендуемый минимальный возраст зачисления детей в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» по мини-футболу определяется в соответствии Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4.1251-03 (приложение № 2), утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003 года № 27. Максимальный возраст обучающихся – 18 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы определяется учреждением и оформляется приказом директора ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

Формы занятий.

Основными формами учебной работы являются:

- 1) Тренировочные с группой (подгруппой) теоретические и практические занятия по расписанию;
- 2) Индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлениям на спортивных соревнованиях в пару, группу;
- 3) Тренировки по индивидуальному плану и выполнение домашних заданий;
- 4) Проведение медико-восстановительных и профилактических мероприятий;
- 5) Просмотр видеозаписей;
- 6) Судейская практика;

- 7) Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- 8) Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Ожидаемые результаты итогов обучения и формы их проверки.

1. Укрепление здоровья, физического развития и повышение работоспособности.
2. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни и потребности в систематических и самостоятельных занятиях мини-футболом.
3. Формирование положительных черт характера (воля, настойчивость, активность), воспитание чувства ответственности.
4. Формирование и совершенствование навыков игры в мини-футбол.
5. Развитие двигательных способностей.
6. Расширение теоретических знаний обучающихся о развитии спорта в стране и за рубежом.
7. Формирование основных представлений о функциях и строении организма, гигиене, развитии навыков закалывания и самоконтроля.

Должны знать:

1. Состояние и развитие мини-футбола в России;
2. Правила техники безопасности;
3. Правила игры;
4. Терминологию мини-футбола.

Должны уметь:

1. Выполнять передачу, прием, подачу мяча, нападающие удары.

2. Анализировать и оценивать игровую ситуацию;

3. Владеть тактикой нападения и защиты;

4. Судить соревнования по мини-футболу.

Должны иметь навыки:

1. Владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, точного приема и нападающих ударов, различных видов приема и передачи мяча;

2. Применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;

3. Самостоятельного применения всех видов перемещений по полю в процессе игры.

Формы подведения итогов:

1. Участие в школьных, муниципальных, региональных соревнованиях;

2. Сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке два раза в год;

Участие в судействе школьных, муниципальных, региональных соревнованиях по мини-футболу.

I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН.

1.1. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной
и соревновательной деятельности по мини-футболу
на 2021-2022 учебный год.

Режим занятий.

Таблица № 1

Период обуча-я	Возраст обуча-ся	Кол-во обуча-ся в учебной группе, чел.	Кол-во трен-х занятий в неделю	Общий объем, кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подгото-ти
весь период	7-18 лет	15-18	3	6	Прирост показателей ОФП

№ п/п	Разделы подготовки	СО		
		Весь период		
		Возраст обучающихся		
		7-9 лет	10-13	14-18
	<i>Количество часов в неделю</i>	6		
1	Теоретическая	8	8	8
1.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	1	1	1
1.2	Рождение и развитие футбола и мини-футбола.	1	1	1
1.3	Выдающиеся отечественные спортсмены в футболе и мини-футболе. Физическая культура и спорт в	1	1	1

	России.				
1.4	Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1	1		1
1.5	Физическая подготовка. Общая характеристика и спортивной подготовки	1	1		1
1.6	Терминология, техника и тактика игры в мини-футбол.	1	1		1
1.7	Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях.	2	2		2
2	Общая физическая	70	63		52
3	Специальная физическая	18	27		38
4	Техническая	63	72		74
5	Тактическая	36	27		14
6	Игровая (учебные игры)	25	23		26
7	Соревнования (контрольные и календарные игры)	---	---		2
8	Контрольные испытания	2	2		4
9	Медицинское обследование			проводится вне сетки учебных часов	
10	Судейская практика	---	---		4
	Всего часов за 37 недель в год		222		

**1.2. Годовой план
распределения учебных часов для группы СО-1 на 2021-2022 отделения мини-футбол.
Количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	70
3	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
4	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63
5	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25

8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
9	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов за месяц	23	23	25	24	25	25	25	25	25	27	222

Проводится вне сетки учебных часов

**1.3. Годовой план
распределения учебных часов для группы СО-2 на 2021-2022 отделеция мини-футбол.
Количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	63

3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
9	Медицинское обследование	Проводится вне сетки учебных часов																	
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов за месяц	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	222

**1.3.1 Годовой план
распределения учебных часов для группы СО-3 на 2021-2022 отделения мини-футбол.
Количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	52
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38
4	Техническая подготовка	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	74
5	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
7	Игровая (учебные игры)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26

8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	4
9	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	2	4
10	Судейская практика	21	26	24	22	24	23	25	27	222						
	Всего часов за месяц															

Проводится вне сетки учебных часов

1.3.2 Годовой учебный план на 37 недель тренировочной и соревновательной деятельности по мини-футболу на 2022-2023 учебный год.

№ п/п	Разделы подготовки	СО					
		Весь период					
		Возраст обучающихся					
		7-9 лет	10-13	14-18			
		6					
		8	8	8			
1	Теоретическая	1	1	1			
1.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	1	1	1			
1.2	Рождение и развитие футбола и мини-футбола.	1	1	1			
1.3	Выдающиеся спортсмены в футболе и мини-футболе. Физическая культура и спорт в России.	1	1	1			

1.4	Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1	1	1	1
1.5	Физическая подготовка. Общая характеристика и спортивной подготовки	1	1	1	1
1.6	Терминология, техника и тактика игры в мини-футбол.	1	1	1	1
1.7	Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях.	2	2	2	2
2	Общая физическая	60	54	48	
3	Специальная физическая	28	36	42	
4	Техническая	72	74	76	
5	Тактическая	27	22	14	
6	Игровая (учебные игры)	25	26	16	
7	Соревнования (контрольные и календарные игры)	---	---	10	
8	Контрольные испытания	2	2	4	
9	Медицинское обследование		проводится вне сетки учебных часов		
10	Судейская практика	---	---	4	
	Всего часов за 37 недель в год		222		

**1.3.3. Годовой план
распределения учебных часов для группы СО-1 на 2022-2023 отделения мини-футбол
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V						
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	60
3	Специальная физическая подготовка	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	28
4	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
5	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	25

8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
9	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов за месяц	23	24	24	25	24	25	25	25	25	25	27	222

Проводится вне сетки учебных часов

**1.3.4. Годовой план
распределения учебных часов для группы СО-2 на 2022-2023 отделения мини-футбол
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	54
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36

4	Техническая подготовка	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	74
5	Тактическая подготовка	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	22
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
9	Медицинское обследование	Проводится вне сетки учебных часов											
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов за месяц	23	26	26	25	24	24	24	24	24	24	26	222

**1.3.5. Годовой план
распределения учебных часов для группы СО-3 на 2022-2023 отделения мини-футбол
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	5	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	48
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	42
4	Техническая подготовка	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	76
5	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	14
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2	2	10
7	Игровая (учебные игры)	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	16

8	Контрольные испытания	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
9	Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
10	Судейская практика	20	25	31	27	23	24	23	24	25	26	222
	Всего часов за месяц											
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов за месяц	23	24	24	25	24	25	25	25	25	27	222

1.3.6. Годовой учебный план на 37 недель тренировочной и соревновательной деятельности по мини-футболу на 2023-2024 учебный год.

№ п/п	Разделы подготовки	СО		
		Весь период		
		Возраст обучающихся		
		7-9 лет	10-13	14-18
	<i>Количество часов в неделю</i>	6		
1	Теоретическая	8	8	8
1.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	1	1	1

1.2	Рождение и развитие футбола и мини-футбола.	1	1	1	1
1.3	Выдающиеся отечественные спортсмены в футболе и мини-футболе. Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	1
1.4	Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1	1	1	1
1.5	Физическая подготовка. Общая характеристика и спортивной подготовки	1	1	1	1
1.6	Терминология, техника и тактика игры в мини-футбол.	1	1	1	1
1.7	Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях.	2	2	2	2
2	Общая физическая	56	52	46	46
3	Специальная физическая	32	38	44	44
4	Техническая	74	76	78	78
5	Тактическая	24	24	16	16
6	Игровая (учебные игры)	26	22	20	20
7	Соревнования (контрольные и календарные игры)	---	---	6	6
8	Контрольные испытания	2	2	2	2
9	Медицинское обследование	проводится вне сетки учебных часов			
10	Судейская практика	---	---	2	2
	Всего часов за 37 недель в год		222		

**1.3.7. Годовой план
распределения учебных часов для групп СО-1 на 2023-2024 отделения мини-футбол
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	56
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	32
4	Техническая подготовка	8	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	74
5	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	26

8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
9	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	22	26	24	24	24	25	25	25	25	27	222
	Всего часов за месяц											

Проводится вне сетки учебных часов

**1.3.8. Годовой план
распределения учебных часов для групп СО-2 на 2023-2024 отделения мини-футбол
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V				
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	52
3	Специальная физическая подготовка	4	6	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	38

4	Техническая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	76
5	Тактическая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	24
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Игровая (учебные игры)	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	22
8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2
9	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего часов за месяц	23	26	24	25	25	25	25	25	25	25	24	24	222
Проводится вне сетки учебных часов														

**1.3.9. Годовой план
распределения учебных часов для групп СО-3 на 2023-2024 отделения мини-футбол
количество часов в неделю – 6, количество часов в год – 222.**

№ п/п	Виды подготовки	Календарный год, месяцы обучения												Количество часов за год	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V					
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	-	1	1	1	1	1	1	1	1	8
2	Общая физическая подготовка	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	46
3	Специальная физическая подготовка	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	44
4	Техническая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	78
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	16
6	Соревнования Контрольные и календарные игры	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	6
7	Игровая (учебные игры)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	20

8	Контрольные испытания	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2
9	Медицинское обследование	Проводится вне сетки учебных часов									
10	Судейская практика	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2
	Всего часов за месяц	22	25	26	24	23	24	26	24	28	222

1.4. Содержание программы СО.

№ раздела	Тема занятий
1	<p><u>Теоретическая подготовка</u></p> <p>1.1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.</p> <p>1.2. Рождение и развитие футбола и мини-футбола.</p> <p>1.3. Выдающиеся отечественные спортсмены в футболе и мини-футболе. Физическая культура и спорт в России.</p> <p>1.4. Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом.</p> <p>1.5. Физическая подготовка. Общая характеристика и спортивной подготовки.</p> <p>1.6. Терминология, техника и тактика игры в мини-футбол.</p>

1.7. Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях.

2	<p><u>Общая физическая подготовка</u></p> <p><u>Общеразвивающие упражнения:</u></p> <ul style="list-style-type: none">- упражнения без отягощений,- упражнения с отягощениями,- подвижные, спортивные игры и эстафеты.
3	<p><u>Специальная физическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none">- бег на 30 метров,- Прыжки в длину.- кросс 1 км.- Бег на 60 метров.
4	<p><u>Техническая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none">- техника передвижения.- удары по мячу ногой, головой,- остановка мяча,- ведение мяча.- обманные движения (финты),- отбор мяча,- техника игры вратаря с мячом (ловля, отбивание, перевод, броски).
5	<p><u>Тактическая подготовка</u></p> <ul style="list-style-type: none">- тактика нападения полевых игроков в нападения,- тактика защиты полевых игроков в нападения,

	- тактика вратаря, - учебные и тренировочные игры.
6	<u>Игровая подготовка</u> Подвижные, тренировочные игры, спортивные и учебные игры.
7	<u>Соревнования</u> (контрольные и календарные игры) Игры по упрощенным правилам мини-футбола.
8	<u>Контрольные испытания</u> Сдача нормативов.
9	<u>Судейская практика.</u>

На протяжении всего периода обучения в ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер» предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность:

- Постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- Плановое приращение вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнерами;
- Увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- Увеличение объема тренировочных нагрузок;
- Повышение интенсивности занятий, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных мини-футболистов.
- Переход от подготовительных средств к специализированным для занятий мини-футболом.

Программа СО обучения предполагает привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям, утверждения здорового образа жизни, всестороннего развития физических способностей и овладение основами мини-футбола.

Задачи спортивно - оздоровительного этапа:

1. Привлечение максимально возможного количества детей, молодежи к систематическим занятиям.
2. Удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.
3. Утверждение и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни.
4. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление опорно-двигательного аппарата, закаливание организма.
5. Привитие стойкого интереса к занятиям мини-футболом.

1.4.1. Теоретическая подготовка.

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Тема занятий 1.1. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Формы занятий физическими упражнениями. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности.

Тема занятий 1.2. Рождение и развитие футбола и мини-футбола.

Специфика игровых видов спорта. Характеристика футбола. История и развитие футбола среди школьников. Соревнования по футболу среди школьников.

Тема занятий 1.3. Выдающиеся отечественные спортсмены в футболе и мини-футболе. Физическая культура и спорт в России.

Чемпионы и призёры олимпийских игр, чемпионатов мира и Европы, рекордсмены мира и Европы. История и развитие физической культуры и спорта в России.

Тема занятий 1.4. Личная и общественная гигиена, закалывание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена тела. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий в спортивном зале и на улице. Временные ограничения и противопоказания к занятиям видами спорта предупреждение травм при физкультурно-спортивных занятиях, врачебная помощь. Врачебный контроль и самоконтроль. Значение и основные правила закалывания. Закалывание воздухом, водой, солнцем. Сушность самоконтроля и его роль в занятиях спортом.

Тема занятий 1.5. Физическая подготовка. Общая характеристика спортивной подготовки.

Понятие о спортивной тренировке. Её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Подготавливающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития. Роль спортивного режима и питания.

Тема занятий 1.6. Терминология, техника и тактика игры в мини-футбол.

Основы техники и тактики игры в мини-футбол. Понятие о технике и тактике игры. Характеристика технических элементов игры и тактических действий. Характеристика средств, применяемых в тренировке. Видео с тренировок и игр. Терминология и судейские жесты.

Тема занятий 1.7. Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях.

Тактический план игры, установка на игры, разбор игр. Техника безопасности при занятии мини-футболом: на тренировках, при самостоятельной работе в период активного отдыха, на соревнованиях. Разминка и подготовительные

упражнения перед играми и соревнованиями. Защита и предупреждение организма от травм, профилактические мероприятия. Спортивная одежда и обувь.

1.4.2. Общая физическая подготовка.

На данном этапе общеразвивающие упражнения направлены на развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Средства общей физической подготовки подбираются с учётом возраста занимающихся и специфики мини-футбола. ОФП, в зависимости от задач тренировки, можно включить в подготовительную часть занятия, основную и заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, мини-футбол, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной.

Тема занятий 2.1. Упражнения без предметов. Упражнения для рук, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением. Разгибание рук в упоре лёжа, приседания.

Тема занятий 2.2. Упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой.

Тема занятий 2.3. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Тема занятий 2.4. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60 м.; прыжки в длину с места и с разбега.

Тема занятий 2.5. Подвижные, спортивные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий.

1.4.3. Специальная физическая подготовка.

Дается как в основной, так и в заключительной части занятия.

Для полевых игроков:

- 1. Упражнения для развития скорости:** бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе.
- 2. Упражнения стартовой скорости:** по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.
- 3. Упражнения для развития дистанционной скорости:** бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м, медленно и т.д.).
- 4. Приседание с отягощением** (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена). Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.
- 5. Переменный бег, кроссы с изменением скорости.**
Многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).
Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.
Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами. Прыжки вверх с поворотом имитации удара головой, ногами.
Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.
Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.
Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратарей:

Рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), в упоре лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам. Упражнения со скакалкой. Переворот вперёд с разбега.

Двигательные действия и навыки для всех игроков.

Передача мяча: на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие и в движении).

Специально-развивающие упражнения.

- 1) Бег с максимальной скоростью по прямой на 60 метров.
- 2) Развитие силовых способностей: прыжкина двух ногах с дополнительным отягощением, прыжки на одной ноге.
- 3) Бег на 100 метров с чередованием скорости передвижения.

1.4.4. Техническая подготовка.

Тема занятия 4.1. Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными и приставными шагами. Бег по прямой дистанции, бег «змейкой» (с максимальной, изменяющейся скоростью);

Прыжки: вверх, вверх-вперёд, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега.

Остановка во время бега выпадом и прыжком.

Повороты, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Для вратарей — прыжки в сторону с падением «перекатом».

Тема занятия 4.2. Удары по мячу ногой, головой.

Удары по мячу ногой: удары внутренней и средней частью подъёма по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу, после отскока от пола; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке). Удары внешней частью подъёма стопы. Удары на точность.

Удары по мячу головой: удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу.

Тема занятия 4.3. Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы.

Остановка бедром и грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Тема занятия 4.4. Ведение мяча.

Ведение мяча внешней частью подъёма (внутренней) стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью). Ведение попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения.

Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой, кругу, меняя направление движения между стоек, движущимися партнерами, не теряя контроля над мячом.

Тема занятия 4.5. Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом).

Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Ложное продвижение с мячом соперника; ложный замах.

Групповые обманные действия: ложный пас, ложные действия: получить пас от партнёра, производящего ввод мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнёру; ложные действия при подаче углового удара.

Тема занятия 4.6. Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде, с наложением стопы на мяч и толчком плеча в плечо.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнёру.

Тема занятия 4.7. Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекагом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча одной, двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу), с рук (с воздуха) на точность.

1.4.5. Тактическая подготовка.

Тема занятий 5.1. Тактика нападения полевых игроков в нападении.

Индивидуальные действия: правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча. К индивидуальным тактическим действиям в обороне относятся противодействия игроку, владеющему мячом и не владеющему мячом. Действуя против игрока, не владеющего мячом, защитник стремится воспрепятствовать сопернику получить мяч, т.е. осуществить «закрывание» и перехватить мяч, адресованный сопернику, т.е. осуществить перехват. Действуя против игрока владеющего мячом, защитник стремится: отобрать мяч; помешать передаче мяча; воспрепятствовать ведению мяча; противодействовать нанесению удара.

Использование изученных технических приёмов. В зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Групповая тактика в защите предусматривает групповые действия против любого соперника, угрожающего воротам, и направлена на оказание помощи партнерам. К способам взаимодействия двух игроков в защите относятся: страховка, противодействие комбинациям «в стенку» и «скречивание». К способам взаимодействия трех и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного положения «вне игры» и действия с участием вратаря. Тактические действия: взаимодействие игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействие игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии.

Командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

Тема занятий 5.2. Тактика защиты полевых игроков в нападении.

Индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

Групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скречивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

Командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

Тема занятий 5.3. 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, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот; уметь организовать построение «стенки», играть на выходах из ворот.

Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных в этой системе групповых действий.

1.4.6. Игровая подготовка.

Тема занятий 6.1. Подвижные, тренировочные игры, спортивные и учебные игры. Выполнение технических приемов подряд; то же - тактических действий. Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Эстафеты, подвижные игры, баскетбол, ручной мяч. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам (возможно изменение размеров площадки и уменьшение количества игроков).

1.4.7. Инструкторская и судейская практика.

Выполнение роли судьи-хронометриста на учебных и товарищеских играх. Ведение протокола игр, выполнение роли второго судьи на школьных соревнованиях. Методика судейства. Терминология и судейские жесты.

Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится в последние 2-3 года подготовки (возраст обучающихся 7 – 18 лет). Такая работа проводится в форме бесед, практических занятий, самостоятельной работы обучающихся. Обучающиеся готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

1. Освоение терминологии, принятой в футболе и мини-футболе.
2. Выполнение роли судьи-хронометриста на учебных и товарищеских играх, ведение протокола игр. Выполнение обязанностей второго судьи.

1.4.8. Соревнования

(контрольные, календарные игры).

Игры по правилам мини-футбола. Задания в игры по технике и тактике на основе изученного материала.

Подготовка игроков в мини-футболе может считаться эффективной в том случае, когда они, в полной мере используя свои физические данные, уверенно применяют изученные технические и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности.

1.4.9. Контрольные испытания.

Тема занятий 9.1. Нормативы.

Для СО прирост показателей по физической, технической и тактической подготовке: бег 30, бег 60 м., челночный бег 3x10 м., прыжок в длину с места.

для полевых игроков: жонглирование мяча ногами (поочерёдно правой и левой ногой), жонглирование мяча головой, бег, 30 м. с ведением мяча, ведение мяча по «восьмёрке», комплексный тест, удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий;

для вратарей: вбрасывание мяча в цель, количество попаданий, удар ногой с полукруга в цель, число попаданий.

4. Воспитательная работа.

Воспитательная работа тренера-преподавателя планируется и проводится согласно годовому плану воспитательной работы «ДЮОЦ «Лидер» с учетом возраста, пола, индивидуальных особенностей и спортивной обучающихся, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основное содержание работы по реализации воспитательной работы (примерные формы деятельности и занятия обучающихся):

- выборы старост групп, ученического самоуправления, соблюдение режима дня обучающимися;
- планирование мероприятий вне спортивной школы;
- контроль успеваемости по общеобразовательным предметам и активности в общественной работе;
- планирование суббоггиков;
- планирование докладов, форм, методов и средств воспитания нравственного поведения обучающихся;
- планирование мероприятий по дальнейшему расширению знаний в области физической культуры и спорта; пропаганда здорового образа жизни в поселке, регионе;
- подключение родителей к участию в спортивной жизни своих детей, посещение соревнований, учебных занятий и родительских собраний. Судейство школьных, муниципальных, региональных соревнований.

5. Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

1. Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего многолетнего периода спортивной подготовки, в ее задачи входит:

- 1). *Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива:* характер, нравственные качества, идейная убежденность, коллективизм, мотивация положительного отношения к спорту и другие качества личности.
- 2). *Развитие процессов восприятия:* умение пользоваться периферическим зрением, глазомера, точности восприятия движений, специализированных восприятий.
- 3). *Развитие внимания:* уровень развития объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания.

Используются упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключения внимания с объекта одного действия на другое.

- 4). *Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения:* наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной игровой обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты, как его, так и своих действий.

- 5). *Развитие способности управлять эмоциями:* саморегуляция эмоциональных состояний.

- 6). *Воспитание волевых качеств:* целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Целеустремленность и настойчивость - активное и неуклонное стремление к повышению спортивного мастерства, трудолюбие.

Выдержка и самообладание - преодоление отрицательных, неблагоприятных эмоциональных состояний.

Решительность и смелость - способность своевременно находить и принимать обдуманные решения в ответственные моменты игры и без колебания приводить их в исполнение.

Инициативность и дисциплинированность - способность спортсмена вносить в игру творчество, не поддаваться влиянию других людей и их действий.

2. Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (игра) состоит в следующем:

- 1). *Осознание игроками задач на предстоящую игру.*

- 2). Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место игр, освещенность, температура и т.п.).
- 3). Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей.
- 4). Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент.
- 5). Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.
- 6). Формирование твердой уверенности в своих силах и возможности поставленных задач в предстоящей игре.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команд к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

6. Восстановительные мероприятия.

Основные восстановительные мероприятия:

1. Душ – применить после каждого тренировочного занятия 5-10 минут.
2. Ванны – за 30 минут до сна и сразу после тренировки (t 36-38⁰ с добавлением «Хвойного экстракта»).
3. Сауна, парная баня – применять накануне «дня отдыха».
4. Плавание в бассейне в течение 20-25 минут.
5. Массаж и самостоятельный массаж.

II. Методическое обеспечение Программы.

Подготовка юного мини-футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития. Успешное осуществление учебного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально-волевой.

Успешное решение учебных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебного процесса; метод максимальной и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретический материал обычно дается в начале занятия. Новую тему, то или иное задание необходимо объяснить просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения показом наглядного материала и показом приемов работы.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются обучающимися в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого обучающегося. Особо

внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

В ходе учебного занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает обязательно общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Разносторонняя физическая подготовка проводится на протяжении всего учебного процесса. Все упражнения делятся на общеразвивающие, подготовительные, подводящие и основные. Обще-развивающие и подготовительные упражнения направлены преимущественно на развитие функциональных особенностей организма, а подводящие и основные – на формирование технических навыков и тактических умений.

В процессе обучения техническим приемам используется сочетание метода целостного разучивания и разучивания по частям. Вначале технический прием изучают в целом, затем переходят к составным частям и заключению, снова возвращаются к выполнению действия в целом. В процессе совершенствования техники происходит формирование тактических умений.

Распределение времени на все разделы работы осуществляется в соответствии с задачами каждого занятия, в соответствии с этим происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке текущего планирования.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ

3.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

Цель контрольного тестирования: измерение и оценка различных показателей по общей физической и специальной подготовке обучающихся для оценки эффективности спортивной тренировки и их перевода на следующий этап обучения.

Оценка показателей общей физической подготовленности и специальной подготовки проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по видам спорта и в соответствии с периодом обучения на основе примерных программ спортивной подготовки.

Контрольно-переводные нормативы в учебных группах принимаются два раза в год: в начале года (сентябрь, октябрь) и в конце года (май). Результаты заносятся в протокол. Контрольно-переводные нормативы принимаются согласно «Положению о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации учащихся ГБУ ДО НАО «ДЮЦ «Лидер».

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся мини-футболом учитываются результаты развития скорости перемещения, силы, скоростно-силовых качеств. Для определения уровня технической подготовленности используется упражнение на прием мяча, точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударов.

Обучающиеся, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы и принимавшие участие в спортивных соревнованиях по виду спорта, приказом директора школы переводятся на следующий год обучения.

Обучающиеся, не освоившие образовательную программу предыдущего этапа обучения, не переводятся на следующий год обучения и оставляются на повторное обучение.

3.2. Содержание и методика контрольных испытаний.

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Возраст.		
		7-9 лет	10-13 лет	14-18 лет
Выносливость	Бег 1000 м.	Без учёта времени.	Не более 6,50	Не более 4,50
Быстроота	Бег 30 м.	Не более 7,1 с.	Не менее 6,8 с.	Не менее 5,8 с.
	Челночный бег 3x10 м.	Не менее 9,1 с.	Не менее 10 с.	Не менее 10,3 с.
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места.	Не менее 100 см.	Не менее 220 см.	Не менее 180 см.

Необходимо пробежать всю дистанцию, не сходя с дистанции.

Общая подготовленность

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Бег 1000 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 3x10 м. На расстоянии 10 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 3 раза. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Специальная подготовленность.

Жонглирование мяча ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Бег 30м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

IV. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

4.1. Литература.

1. Программа по мини-футболу (мини-футболу) для ДЮСШ и СДЮШОР/ В.П. Губа, П.В. Квашук, В.В. Красношеков, П.Ф. Ежов, В.А. Блинов.-М.: Советский спорт, 2010.
2. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек 2007. 1 этап (8–10 лет) – 111 с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. 176 с.
4. Футбол. Поурочная программа для учебных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР. – М., 1986.

5. Вайн Хорст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия Пресс, 2004.
6. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол – игра для всех/ В.Л.Мутко, С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. – 2-е изд.- М.: Советский спорт, 2008.
7. С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев. Мини-футбол в школе/ С.Н.Андреев, Э.Г.Алиев.- М.: Советский спорт, 2008.

4.2. Мини-футбольные сайты.

1. www.sport-express.ru>futsal.
2. news.sportbox.ru>mini-football.
3. www.mfk-kprf.ru.

4.3. Дистанционная работа.

Приложение.

Учебные занятия с использованием дистанционных образовательных технологий. (Ватсап, зум, вайбер).

Режим занятий.

Таблица № 1

Возраст обучающихся	Кол-во обучающихся в учебной группе.	12 недель	Общий объем. кол-во часов в неделю
7-18 лет	15-18 человек	72 учебных часа.	6

Учебный план тренировочной деятельности по мини-футболу на 12 недель.

№ п/п	Разделы подготовки	СО		
		12 Недель		
		Возраст обучающихся		
		7-9 лет	10-13	14-18
	Количество часов в неделю	6		
1	Теоретическая	-	-	-
1.1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья.	-	-	-
1.2	Рождение и развитие футбола и мини-футбола.	-	-	-
1.3	Выдающиеся отечественные спортсмены в футболе и мини-футболе. Физическая культура и спорт в России.	-	-	-
1.4	Личная и общественная гигиена, закаливание организма, здоровый образ жизни. Самоконтроль в процессе занятий спортом.	-	-	-
1.5	Физическая подготовка. Общая характеристика и спортивной подготовки.	-	-	-
1.6	Терминология, техника и тактика игры в мини-футбол.	-	-	-
1.7	Требования техники безопасности при занятиях, на соревнованиях.	-	-	-
2	Общая физическая	24	21	18
3	Специальная физическая	6	9	12
4	Техническая	21	24	27

5	Тактическая	-	-	-
6	Игровая (учебные игры)	21	18	15
7	Соревнования (контрольные и календарные игры)	-	-	-
8	Контрольные испытания	-	-	-
9	Медицинское обследование	проводится вне сетки учебных часов		
10	Судейская практика	-	-	-
	Всего часов за 12 недель		72	