

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Дворец творчества детей и молодежи»  
Копейского городского округа

РЕКОМЕНДОВАНА  
Методическим советом  
МУДО ДТДиМ  
Протокол №1 от «24» августа 2020г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУДО ДТДиМ  
Т.В.Сапожникова  
«25» августа 2020г. №180

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МАСТЕР»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся 14-18 лет  
Срок реализации 3 года

Составитель:  
**Попов Дмитрий Михайлович,**  
*тренер-преподаватель*

Копейск  
Год создания 2018

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

**Название программы:** «*Мастер*»

- **Тип программы:** модифицированная
- **Образовательная область:** физкультура и спорт
- **Направленность деятельности:** физкультурно-спортивная
- **Способ освоения содержания образования:** репродуктивный, творческий
- **Уровень освоения содержания образования:** общекультурный
- **Уровень реализации программы:** углубленный
- **Форма реализации программы:** групповая
- **Продолжительность реализации программы:** 3 года

## Пояснительная записка

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

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

Мини-футбол – динамичная, популярная и массовая спортивная игра. Игровая деятельность футболистов 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.

Огромная 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 достаточно 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 направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных 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.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, вид спорта мини - футбол и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

- создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
- способствовать осознанию и дифференциации личностно-значимых интересов личности;
- выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ**

**Цель** – укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

#### **Задачи:**

1. Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями мини-футбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
2. Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами спортивно-рекреационной деятельности;
3. Создание представлений об индивидуальных психосоматических и психосоциальных особенностях, адаптационных свойствах организма и способа их совершенствования в целях укрепления здоровья, поддержки оптимального функционального состояния;
4. Обучение основам знаний педагогики, психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
5. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий мини-футболом с различной функциональной и социально ориентированной направленностью.

## **Основные направления и содержание деятельности**

В спортивно-оздоровительных группах массовых занятий мини-футболом ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов.

В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическая;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая;
- игровая (соревновательная);
- судейская и инструкторская практика.

Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей занимающихся с целью укрепления здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы.

Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

### **Организация тренировочных занятий по мини-футболу**

Прием в группы по мини-футболу ведется круглогодично. Занимающиеся зачисляются в группу в зависимости от возраста и подготовленности. Возраст для занимающихся от 15 до 17 лет. Группы подразделяются от 15 до 17 лет.

Занятия в спортивно-оздоровительных группах проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа, объем нагрузки соответствует возрастным особенностям.

Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития.

Кроме занятий в секции по мини-мини-футболу занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера.

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

- личностная ориентация образования;
- профильность;
- практическая направленность;
- мобильность;
- разноуровневость;

- реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;
- принцип доступности, последовательности.

**Формы организации деятельности:** групповая, индивидуальная.

**Форма и режим занятий:** Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 216 часа и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол. Практические занятия по *физической, технической и тактической* подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе. Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Основными формами обучения игры в мини-футбол, являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия, закрепление навыков полученных на занятиях:

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке;
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные и районные и городские соревнования;
5. Подвижные игры;
6. Эстафеты.

**Количество и продолжительность занятий:** группа базового уровня 2 раза в неделю по 2 часа.

### Ожидаемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе;
2. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

### Обучающиеся должны знать и иметь представление:

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах и правилах их тестирования;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;
- излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Способы определения результативности:**

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств, педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

**Мониторинг** личностного развития обучающихся в процессе освоения ими образовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль); ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям); поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

### **Виды контроля.**

#### Задачи врачебно-педагогического контроля

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья обучающихся;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера школы;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- лечебно-профилактические мероприятия.

#### Формы контроля:

- медицинское обследование в начале и конце учебного года;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;

### **Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.
- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**1 год обучения**  
**Предмет – мини-футбол**

Разделы подготовки	Вид спорта
	Мини-футбол
1. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	5
2. Общая физическая подготовка	40
3. Специальная физическая подготовка	15
4. Техническая подготовка	20
5. Тактическая подготовка	10
6. Игровая подготовка	30
7. Соревновательная подготовка	18
8. Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4
10. Медицинское обслуживание	2
Общее количество часов	216

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**I года обучения**

Виды занятий	Этапы, месяцы												Всего часов
	мини-футбол												
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июнь	июль	август	
Теоретические занятия	-	1	-	1	-	-	1	1	1	-			5
Физическая подготовка	3	4	4	4	3	4	4	5	5	4			40
Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1			15
Техническая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	3			20
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Игровая подготовка	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4			30
Соревновательная подготовка	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2			18
Контрольные нормативы	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2			4
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-			2
Итого часов	12	14	15	14	9	13	16	17	17	17	0	0	216

## Ожидаемые результаты

*К концу учебного года учащиеся:*

1. Приобретают углубленные теоретические знания по темам;
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на координацию и скоростные качества;
3. Владеют основными приёмами игры в мини-футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча);
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
8. Владеют навыками коллективной игры;
9. Повышается уровень функциональной подготовки;
10. Формирование коммуникативных способностей;
11. Участие в городских, областных соревнованиях, спартакиаде среди клубов по месту жительства.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### I года обучения

## Теоретическая подготовка

### **Тема 1. Строение и функции организма человека.**

Строение и функции различных систем организма человека. Ведущая роль центральной и периферической нервных систем в управлении работой мышц. Влияние физических упражнений на организм юных мини-футболистов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях мини-футболом. Динамика различных функциональных систем в многолетней подготовке мини-футболистов

### **Тема 2. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в мини-футбол. Права и обязанности мини-футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление мини-футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке мини-футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### **Тема 3. Виды подготовки: психическая подготовка, морально-волевая подготовка.**

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных мини-футболистов. Межличностные отношения у юных мини-футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

### **Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.**

Игра в мини-футбол и мини-футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в мини-футбол или мини-футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности мини-футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### ***Строевые упражнения***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

### **Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах**

***Упражнения для рук и плечевого пояса:*** сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

***Упражнения для шеи и туловища:*** наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

***Упражнения для ног:*** поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногами в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### ***Упражнения для воспитания ловкости***

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же

согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке.

Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

#### ***Упражнения для воспитания быстроты.***

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных мини-футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

#### ***Упражнения для воспитания силы***

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекатывание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

#### ***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств***

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

#### ***Упражнения для воспитания выносливости***

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин., число повторений – 3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ**

***Упражнения без мяча:*** бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

***Жонглирование мячом:*** ногой, головой.

***Ведение мяча:*** внутренней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения. ***Удары:*** серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

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

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега. **Отбирание мяча у соперника:** толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

**Остановка летящего мяча:** внутренней стороной стопы, грудью.

**Обманные действия:** индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение с мячом соперника; ложный замах.

**Групповые обманные действия:** ложный пас; ложные действия: получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнеру; оставление мяча партнеру; ложные действия при подаче углового удара.

**Тактические действия:** взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. **Спортивные игры:** мини-мини-футбол, мини-футбол по упрощенным и основным правилам.

#### СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Развитие скоростных способностей:** старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

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

**Развитие выносливости:** равномерный бег на длинные дистанции (3км); кроссовый бег (3 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

## ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

### *Техника передвижения.*

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх-вправо, и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

### *Удары по мячу ногой.*

Удар носком. Удары подъемом: серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы «щечкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъема по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Удары по летящему мячу,

опускающемуся перед игроком, сбоку; с полуплета, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

#### ***Удары по мячу головой.***

Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

#### ***Остановка мяча.***

Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

#### ***Ведение мяча.***

Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

#### ***Обманные движения ногами и туловищем (финты).***

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой и с последующим уходом от соперника вправо и влево.

#### ***Отбирание мяча.***

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

#### ***Вбрасывание мяча.***

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

### **ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.**

Приемы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Прием катящегося мяча. Подъем после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча.

Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

## **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ**

Действия вратаря в оборон: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

#### ***Индивидуальная тактика.***

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия мини-футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение мини-футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Индивидуальная тактика нападения подразделяется на: действия без мяча и с мячом.

К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Основными вариантами действий мини-футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

#### ***Групповая тактика.***

Большинство тактических задач, возникающих в ходе мини-футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникающими в ходе самого матча.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения.

Комбинации в ходе игрового положения подразделяются на: при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловых ударах, при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при штрафных ударах с подключением игрока на левом краю штрафной площади, при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при ударах от ворот. Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки команды, овладевшей мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот поэтому комбинации этого рода всегда имеют и оттенок импровизации.

В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнеров относятся следующие виды комбинаций: «стенку», «скрещивание», и «передача мяча».

В игровых эпизодах к взаимодействию трех партнеров относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

#### ***Командная тактика.***

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, нецеленаправленна, отсутствует возможность для распределения функций игроков. В этом игроки просто бегают по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

## **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, таким образом, чтобы нейтрализовать атаки соперников. Игра в защите многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию атаки. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

#### ***Индивидуальная тактика.***

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»;

- 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.

#### ***Групповая тактика.***

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 «скрещивание». К способам взаимодействия трех и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного

#### ***Командная тактика.***

Несмотря на то, что существуют общие тактические принципы ведения игры в защите, можно отметить ряд особенностей в действиях защитников, которые вытекают из основных задач и обязанностей отдельных игроков или группы игроков. Эти особенности мы можем наблюдать в действиях игроков защищающейся команды в начале атаки и в момент ее зарождения. В дальнейшем, при развитии атаки и ее завершении, команды придерживаются одних и тех же принципов. Однако рассматривать принципы и индивидуальные способы ведения игры в защите независимо друг от друга было бы неверным. Такое деление носит лишь условный характер. Так, например, в команде, которая придерживается в защите зонного способа ведения игры, отдельный игрок или несколько игроков могут выполнять индивидуальные задачи, выходящие за рамки зонного принципа.

## **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Большое значение в мини-футболе имеет рациональное построение тренировок, соблюдение принципа постепенности в овладении технико-тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся.

Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка как средство подготовки занимающихся мини-футболом к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у мини-футболистов чувства уважения к сопернику и понимания необходимости соблюдения правил корректного стиля игры.

Одежда мини-футболистов должна соответствовать особенностям игры и метеорологическим условиям. Обычная спортивная форма для игры в мини-футбол – мини-футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды). Желательно обувь надевать на шерстяные носки или на две пары тонких. Зашнуровывать спортивную обувь нужно не до конца, чтобы легче было сгибать ногу в голеностопном суставе. Гетры лучше подвязывать широкой резинкой.

Техника мини-футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средство ведения игры. Они весьма разнообразны. В процессе игры мини-футболисту приходится выполнять как сложнокоординационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом (остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, бросание и т.д.). Если такие элементы техники мини-футбола, как удары по мячу ногой и остановка мяча, а также ведение в простейшей форме освоены, то занимающиеся уже могут приступить к игре в мини-футбол. Все приемы техники рекомендуется выполнять на месте, а потом в движении. Вначале учатся выполнять приемы более «удобной» ногой. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо стремиться выполнять их в сочетании. Параллельно с овладением техническими приемами игры необходимо добиваться тактической их реализации. Желательно, чтобы каждое занятие заканчивалось игрой в двое ворот. Тем самым занимающиеся опробуют изученные технические приемы и действия в единоборстве с соперником.

При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого не было, целесообразно периодически делать паузы по две – три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу. Продолжительность игры зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше продолжается игра. При малом количестве игроков рекомендуется играть в двое ворот примерно 30-40 минут. Когда в команде от шести человек и выше, играют примерно час или больше. Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать игрой в двое ворот, то один час следует отводить на изучение или совершенствование того или иного технического приема, а полчаса на игру.

## **ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА**

подвижные игры с элементами мини-футбола, игра в ограниченных составах

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**  
**Предмет – мини-футбол**

Разделы подготовки	Вид спорта
	Мини-футбол
1. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	5
2. Общая физическая подготовка	45
3. Специальная физическая подготовка	35
4. Техническая подготовка	40
5. Тактическая подготовка	14
6. Игровая подготовка	45
7. Соревновательная подготовка	26
8. Контрольные нормативы по ОФП и СФП	4
9. Медицинское обслуживание	2
Общее количество часов	216

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**  
**II года обучения**

Виды занятий	Этапы, месяцы												Всего часов
	мини-футбол												
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	июн ь	июл ь	авгу ст	
Теоретические занятия	-	1	1	-	-	1	1	1	-	-	-	-	5
Физическая подготовка	4	4	4	4	3	4	5	6	6	5			45
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	2	3	4	4	5	5			35
Техническая подготовка	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4			40
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2			14
Игровая подготовка	5	5	5	5	2	3	5	5	5	5			45
Соревновательная подготовка	2	2	2	1	1	2	4	4	4	4			26
Контрольные нормативы	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2			4
Медицинский контроль	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-			2
Итого часов	20	21	22	18	12	19	25	26	26	27			216

## Ожидаемые результаты

*К концу учебного года учащиеся:*

1. Приобретают теоретические знания по всем темам;
2. Приобретают специальную работоспособность с уклоном на выносливость и скоростно-силовые качества;
3. Владеют основными приёмами игры в мини-футбол (перемещения, ведение мяча, удары головой, ногами, обманные движения, отбор мяча);
4. Умеют разыгрывать атакующие и защитные комбинации в небольших группах;
5. Умеют оценивать игровую ситуацию и действовать по ситуации;
6. Умеют оценивать свои игровые действия, действия игроков своей команды и действия соперников;
7. Проявляют гибкое тактическое мышление во время игры;
8. Владеют навыками коллективной игры;
9. Повышается уровень функциональной подготовки;
10. Формирование коммуникативных способностей;
11. Принимают участие в судействе турниров по мини-футболу городского уровня, а также турниров среди клубов по месту жительства;
12. Дальнейшее обучение перспективных детей в специализированной спортивной школе.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Теоретическая подготовка

#### **Тема 1. Основы методики обучения.**

Понятие об учебно-тренировочном процессе. Обучение в тренировочном процессе. Словесные методы обучения: объяснение, рассказ и беседа. Наглядные методы обучения технике и тактике мини-футбола. Демонстрация (показ) технических приемов тренером, показ видеоизображений. Показ тактических действий. Разучивание технических приемов и тактических действий по частям и в целом. Подводящие упражнения. Методы воспитания физических качеств.

#### **Тема 2. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в мини-футбол. Права и обязанности мини-футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление мини-футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке мини-футболистов и формировании команды. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности и системы соревнований: чемпионат и первенство. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Календарь игр, заявки и иные документы, необходимые для проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.

#### **Тема 3. Установка на игру и анализ игры.**

Понятие «установка на игру». Время ее проведения: подробно, без объявления состава, – в первый день межигрового цикла; кратко, с объявлением состава – непосредственно перед игрой. Мотивация в установке. Рассказ о тактике игры команды. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы в

перерыве между таймами. Анализ игры. Просмотр наиболее значимых игровых эпизодов, оценка выполнения установки по линиям и игрокам.

#### **Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях мини-футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в мини-футболе. Хорошая техника и высокий уровень физической подготовленности как факторы предупреждения травматизма. Уважение к сопернику и отказ от грубой игры, причиной которых является травматизм. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж. Разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. Самомассаж.

#### **Тема 5. Виды подготовки: специфическая интегральная подготовка.**

Игра в мини-футбол и мини-футбольные упражнения как основные виды специфической интегральной подготовки. Задача интегральной подготовки – обеспечение воздействия одного упражнения (игры в мини-футбол или мини-футбольного упражнения) на одновременное развитие разных видов подготовленности мини-футболистов (технической, тактической, физической, волевой и др.). Нагрузка игры и специфических упражнений, применяемых для повышения ее эффективности. Структура двигательной активности в игре и в специальных упражнениях. Классификация специальных игровых упражнений (большие, малые и средние игры), направленность нагрузки этих упражнений. Соревновательные игры как одно из основных средств интегральной подготовки.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

#### **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### ***Строевые упражнения***

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг.

Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах

***Упражнения для рук и плечевого пояса:*** сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, рывковые движения. Упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, мешочками с песком. Резиновыми амортизаторами, палками, булавами). Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

***Упражнения для шеи и туловища:*** наклоны, повороты и вращения в различных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений, способствующие формированию правильной осанки.

***Упражнения для ног:*** поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стоп. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди и т.п.).

Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полуприседе.

#### ***Упражнения для воспитания ловкости***

Движения руками и ногами в различных исходных положениях. Опорные и безопорные прыжки с мостика, с трамплина без поворота и с поворотом. Прыжки в высоту, прыжки в длину с поворотами, боком, спиной вперед. Перекаты вперед, назад, в сторону, в группировке, прогнувшись с опорой и без опоры, кувырки вперед, назад и в стороны, одиночные и сериями в различных сочетаниях (с места и с ходу, с прыжками через низкое препятствие, через партнера); стойка на лопатках, то же согнувшись, стойка на руках и голове; стойка на руках. Лазание по канату и шесту, размахивание в висе. Висы простые и смешанные, согнувшись, прогнувшись, переворот в упор, упражнения на равновесие. Обучение элементам самостраховки при применении элементов борьбы. Упражнения в свободном беге, с внезапными остановками, возобновлением и изменением направления движения. Преодоление полосы препятствий, бег по сложнопересеченной местности. Жонглирование теннисными мячами, метание мячей в цель (неподвижную и движущую) с места, в движении, в прыжке, после кувырков, ускорений. Броски и ловля мяча из различных исходных положений: стоя, сидя, лежа, в прыжке.

Упражнения со скакалкой. Игры и эстафеты с элементами акробатики.

#### ***Упражнения для воспитания быстроты.***

Пробегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц.

При воспитании физических качеств у юных мини-футболистов необходимо развивать способность к расслаблению различных мышечных групп.

#### ***Упражнения для воспитания силы***

Элементы вольной борьбы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов. Упражнения с набивными мячами (весом не более 2-3 кг) в положении стоя, сидя, лежа. Переноска и перекачивание груза. Перетягивание каната. Бег по песку, по воде, в гору. Преодоление сопротивления партнера в статистических и динамических режимах.

#### ***Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств***

Прыжки в длину с места и с разбега. Многоскоки. Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метанием и переноской грузов. Общеразвивающие упражнения (с малым отягощением), выполняемые в быстром темпе. Подвижные игры с применением силовой борьбы. Толчки сопротивляющегося партнера плечом, грудью.

#### ***Упражнения для воспитания выносливости***

Равномерный бег. Частота пульса во время работы 130-170 уд/мин. Переменный бег на коротких отрезках с максимальной скоростью в течение 4-5 мин (работа 5-10 сек., интервал отдыха – 15-30 сек.). Серийное выполнение игровых и технико-тактических упражнений с интенсивностью 75-85% от максимальной (длительность одного повторения не более 30 сек.; интервалы отдыха – 1-1,5 мин., число повторений – 3-5) Подвижные игры. Бег по песку, по воде.

## **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

### **ДВИГАТЕЛЬНЫЕ ДЕЙСТВИЯ И НАВЫКИ**

***Упражнения без мяча:*** бег «змейкой» и «восьмеркой» (с максимальной и изменяющейся скоростью); бег с чередованием передвижения лицом и спиной вперед.

***Жонглирование мячом:*** ногой, головой.

**Ведение мяча:** внутренней частью подъема стопы («змейкой» между стойками, по прямой с изменяющейся скоростью); попеременно внешней и внутренней поверхностью стопы с изменяющейся скоростью передвижения. **Удары:** серединой подъема стопы с места и с разбега по неподвижному, катящемуся и летящему мячу; после отскока от земли; с поворотом; пяткой ноги; головой по летящему мячу (стоя на месте и в прыжке).

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

**Вбрасывание мяча:** из-за боковой линии, стоя на месте, с разбега. **Отбирание мяча у соперника:** толчком плеча в плечо; выбиванием; наложением стопы на мяч; подкатом.

**Остановка летящего мяча:** внутренней стороной стопы, грудью.

**Обманные действия:** индивидуальные с мячом и без мяча (финты); наступание на мяч; ложное продвижение с мячом соперника; ложный замах.

**Групповые обманные действия:** ложный пас; ложные действия: получить пас от партнера, производящего вбрасывание мяча из-за лицевой линии; пропуск мяча партнеру; оставление мяча партнеру; ложные действия при подаче углового удара.

**Тактические действия:** взаимодействия игроков в нападении и защите при подаче углового удара и при пробитии штрафных; взаимодействия игроков при вбрасывании мяча из-за лицевой линии. **Спортивные игры:** мини-мини-футбол, мини-футбол по упрощенным и основным правилам.

#### СПЕЦИАЛЬНО-РАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Развитие скоростных способностей:** старты из различных положений и с ведением мяча; бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, рывками, изменениями направления передвижения; бег и ходьба спиной вперед в максимальном темпе, по прямой, с поворотами на 180<sup>0</sup> и 360<sup>0</sup>, по кругу и «змейкой»; короткие прыжки на правой (левой) ноге по разметкам, между стоек, спиной вперед; удары по мячу в стенку с максимальным темпом (расстояние 1м); выполнение разученных технических приемов игры с максимально возможной скоростью; кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком; индивидуальные учебные задания с увеличенным объемом рывковых действий, скоростных пробежек, финтов без мяча и с мячом.

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

**Развитие выносливости:** равномерный бег на длинные дистанции (3км); кроссовый бег (3 км); пробегание дистанций (100-150м) с изменяющимся интервалом отдыха; непрерывный бег с чередованием скорости передвижения; игра в мини-футбол по упрощенным правилам.

#### ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

##### *Техника передвижения.*

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, толчком одной и двумя ногами с места, вверх-вправо, и вверх-

влево, толчком одной ногой с разбега. Бег спиной вперед. Бег скрестным шагом. Бег дугами. Повороты: переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

#### ***Удары по мячу ногой.***

Удар носком. Удары подъемом: серединой, внутренней, внешней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы «щечкой». Удар внешней стороной стопы. Удар пяткой. Удары с подрезкой мяча: резаные удары внутренней и внешней частью подъема по летящему и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа и слева). Удары по летящему мячу, опускающемуся перед игроком, сбоку; с полукета, через голову. Удар по мячу, катящемуся сбоку.

#### ***Удары по мячу головой.***

Удар по встречному мячу лбом без прыжка. Удар боковой частью головы по мячу, летящему сбоку. Удар головой в прыжке.

#### ***Остановка мяча.***

Остановка катящегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча подошвой и внутренней стороной стопы.

Остановка мяча в воздухе. Остановка мяча с оглядкой.

#### ***Ведение мяча.***

Ведение мяча носком (средней частью подъема), внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

#### ***Обманные движения ногами и туловищем (финты).***

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Имитация удара по мячу ногой и с последующим уходом от соперника вправо и влево.

#### ***Отбирание мяча.***

Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока. Отбор мяча у соперника толчком плеча в плечо.

#### ***Вбрасывание мяча.***

Вбрасывание мяча с места из положений ноги вместе и ноги врозь.

Вбрасывание мяча на точность: в ноги стоящему партнеру или ему на ход.

### **ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ.**

Приемы игры вратаря. Ловля высоко летящего мяча: в прыжке, в стороне от вратаря, на уровне груди. Ловля низколетящего мяча с падением. Прием катящегося мяча. Подъем после падения. Отбивание мяча. Ведение мяча.

Выбивание мяча с рук. Бросок мяча.

### **ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

#### **ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ**

Действия вратаря в оборон: в воротах, на выходах. Действия вратаря в атаке: организация атаки при ударе от ворот, ответной атаке. Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Розыгрыш удара от ворот, введение мяча в игру после ловли открывающемуся партнеру. Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

#### **ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ**

Под тактикой нападения понимается организация действий команды, владеющей мячом, для взятия ворот соперника. Разнообразие форм построения нападающих действий, изменение темпа развития атаки, направлений основного прорыва, наконец, разнообразие технических приемов единоборства – все это создает крайне трудные условия для защитников, которые стремятся разрушить атаку.

Действия в нападении подразделяются на индивидуальные, групповые и командные.

### ***Индивидуальная тактика.***

Индивидуальная тактика нападения – это целенаправленные действия мини-футболиста, его умение из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное, умение мини-футболиста, если его команда владеет мячом, уйти из-под контроля соперника, найти и создать игровое пространство для себя и партнеров, а если нужно, выиграть борьбу с защитниками.

Индивидуальная тактика нападения подразделяется на: действия без мяча и с мячом.

К действиям без мяча относятся: открывание, отвлечение соперника и создание численного преимущества на отдельном участке поля.

Основными вариантами действий мини-футболиста, владеющего мячом, являются ведение, обводка, удары, передачи и остановка мяча.

### ***Групповая тактика.***

Большинство тактических задач, возникающих в ходе мини-футбольного матча, решаются комбинациями. Комбинация – это действия двух или нескольких игроков, решающих определенную тактическую задачу. Вся игра состоит из цепи комбинаций и противодействия им. При этом комбинации бывают заранее подготовленными в процессе тренировок и импровизированными, т.е. возникающими в ходе самого матча.

Принято различать два основных вида комбинаций: при стандартных положениях и в ходе игрового положения.

Комбинации в ходе игрового положения подразделяются на: при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловых ударах, при штрафных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при штрафных ударах с подключением игрока на левом краю штрафной площади, при свободных ударах в непосредственной близости от ворот соперника, при ударах от ворот. Комбинации в игровых эпизодах возникают после того, как команда овладела мячом. Очевидно, что игроки команды, овладевшей мячом, должны выполнять перемещения в ходе самой комбинации. Вот поэтому комбинации этого рода всегда имеют и оттенок импровизации.

В игровых эпизодах к взаимодействию двух партнеров относятся следующие виды комбинаций: «стенку», «скрещивание», и «передача мяча».

В игровых эпизодах к взаимодействию трех партнеров относятся следующие виды комбинаций: «пропускание мяча», «смена мест» и «игра в одно касание».

### ***Командная тактика.***

Командная тактика – это организация коллективных действий всей команды при решении задач, возникших в конкретной игровой ситуации. Без четкой организации атакующих и оборонительных действий всей команды игра хаотична, нецеленаправленна, отсутствует возможность для распределения функций игроков. В этом игроки просто бегают по полю, стремясь любой ценой овладеть мячом и забить его в ворота.

При любых тактических системах командная тактика осуществляется посредством двух видов действий: быстрого и постепенного нападения.

### **ТАКТИКА ЗАЩИТЫ**

Тактика защиты предполагает организацию действий команды, не владеющей мячом, таким образом, чтобы нейтрализовать атаки соперников. Игра в защите многообразна, многопланова и направлена на оборону ворот, на активную борьбу за овладение мячом и организацию атаки. Как и в нападении, игра в защите состоит из индивидуальных, групповых и командных действий.

### ***Индивидуальная тактика.***

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»;
- 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.

#### ***Групповая тактика.***

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 «скрещивание». К способам взаимодействия трех и более игроков относятся специально организованные противодействия, а именно: построение «стенки», создание искусственного

#### ***Командная тактика.***

Несмотря на то, что существуют общие тактические принципы ведения игры в защите, можно отметить ряд особенностей в действиях защитников, которые вытекают из основных задач и обязанностей отдельных игроков или группы игроков. Эти особенности мы можем наблюдать в действиях игроков защищающейся команды в начале атаки и в момент ее зарождения. В дальнейшем, при развитии атаки и ее завершении, команды придерживаются одних и тех же принципов. Однако рассматривать принципы и индивидуальные способы ведения игры в защите независимо друг от друга было бы неверным. Такое деление носит лишь условный характер. Так, например, в команде, которая придерживается в защите зонного способа ведения игры, отдельный игрок или несколько игроков могут выполнять индивидуальные задачи, выходящие за рамки зонного принципа.

### **ОБЩИЕ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Большое значение в мини-футболе имеет рациональное построение тренировок, соблюдение принципа постепенности в овладении технико-тактическими приемами, строгая регламентация физических нагрузок, индивидуальный подход к занимающимся.

Важную роль в системе профилактических мероприятий играет полноценная разминка как средство подготовки занимающихся мини-футболом к предстоящим занятиям или соревнованиям, а также воспитание у мини-футболистов чувства уважения к сопернику и понимания необходимости соблюдения правил корректного стиля игры.

Одежда мини-футболистов должна соответствовать особенностям игры и метеорологическим условиям. Обычная спортивная форма для игры в мини-футбол – мини-футболка, трусы, тренировочный костюм, бутсы (кеды). Желательно обувь надевать на шерстяные носки или на две пары тонких. Зашнуровывать спортивную обувь нужно не до конца, чтобы легче было сгибать ногу в голеностопном суставе. Гетры лучше подвязывать широкой резинкой.

Техника мини-футбола представляет собой совокупность специальных приемов, используемых в игре в различных сочетаниях для достижения поставленной цели. Технические приемы – это средство ведения игры. Они весьма разнообразны. В процессе игры мини-футболисту приходится выполнять как сложнокоординационные (удары по мячу головой в падении, удары через себя в падении, удары с лета и т.д.), так и простейшие приемы с мячом (остановка мяча ногами и туловищем, удары по мячу ногами, ведение мяча, вбрасывание и т.д.). Если такие элементы техники мини-футбола, как удары по мячу ногой и остановка мяча, а также ведение в простейшей форме освоены, то занимающиеся уже могут приступить к игре в мини-футбол. Все приемы техники рекомендуется выполнять на месте, а потом в движении. Вначале учатся выполнять приемы более «удобной» ногой. В процессе занятий при освоении простейших технических приемов необходимо стремиться выполнять их в сочетании. Параллельно с овладением техническими приемами игры необходимо

добиваться тактической их реализации. Желательно, чтобы каждое занятие заканчивалось игрой в двое ворот. Тем самым занимающиеся опробуют изученные технические приемы и действия в единоборстве с соперником.

При игре один на один быстро наступает утомление. Чтобы этого не было, целесообразно периодически делать паузы по две – три минуты, во время которых можно передавать мяч друг другу, выполнять удары по мячу. Продолжительность игры зависит от количества играющих. Чем больше игроков в командах, тем дольше продолжается игра. При малом количестве игроков рекомендуется играть в двое ворот примерно 30-40 минут. Когда в команде от шести человек и выше, играют примерно час или больше. Поскольку каждое занятие рекомендуется заканчивать игрой в двое ворот, то один час следует отводить на изучение или совершенствование того или иного технического приема, а полчаса на игру.

## ИГРОВАЯ ПОДГОТОВКА

подвижные игры с элементами мини-мини-футбола

## СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Ручной мяч (гандбол), баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

## КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП И СФП

Вид контрольных испытаний и нормативы для оценки их выполнения представлены в таблице 1 и 2.

**Таблица 1.**

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень физической подготовленности

№	Виды испытания	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег 30 м (сек)	5,3	5,1	4,9	4,7	4,6	4,4	4,3	4,2	4,1
2	Бег 300 м (сек)	60,0	59,0	57,0						
3	Прыжок в длину с/м (см)	160	170	180	200	220	225	240	250	255

**Таблица 2.**

Комплекс контрольных испытаний и нормативов, определяющий уровень специальной физической подготовленности

№	Виды испытания	9-10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет	18 лет
1	Бег 30 м с ведением мяча (сек)	6,4	6,2	6,0	5,8	5,4	5,2	4,8	4,6	4,5
2	Удар по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой			45	55	65	75	80	85	90

3	Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	12	13	14	15	17	19	21	23	25
4	Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	6	7	8	6	7	8	6	7	8
5	Бег 5X30 м с ведением мяча (сек)				30,0	28,0	27,0	26,0	24,0	23,5

**Инструкция по технике безопасности на занятиях мини-футболом на открытых площадках:**

Организованный сбор в раздевалку, спокойно переодеться и выйти из неё, не мешая другим.

Взять спортивный инвентарь, приготовленный тренером до занятий и выйти на площадку.

Отлучаться с разрешения тренера.

Выполнять физическую деятельность во время тренировок.

После тренировки уборка спортивного инвентаря с места занятий

Организованно переодеться в раздевалке; сдача раздевалки тренеру.

Учащиеся объединения 3 раза проходят инструктаж по технике безопасности и в журнале учёта работы учащиеся ставят подписи.

**Организация техники безопасности.**

Тренером-преподавателем пишется инструкция техники безопасности на занятиях в спортзале.

Инструкция по технике безопасности на занятиях мини-футболом на открытых площадках.

Инструкция по технике безопасности на занятиях мини-футболом в спортивном зале (закрытом помещении):

Организованно заходить в раздевалку, переодеться и выходить, не мешая другим раздеваться.

Вход в сам зал с разрешением тренера.

В зале выполнять те упражнения, которые даются тренером.

Выход из зала с разрешением тренера.

Если заметили какие-то неполадки в электро - или водосистемах, сообщить тренеру.

Организованно выходить из зала после тренировки.

Оставить раздевалку чистой: назначается дежурный.

Бережно относиться к спортивному инвентарю.

## **Условия реализации программы**

**Кадровое обеспечение:** педагоги, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта мини-футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового мини-футбола, методические разработки в области мини-футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка  
Для проведения тренировочных занятий имеется необходимый спортивный инвентарь:

- 10 скакалок,
- 10 мячей,
- конусы,
- разметочные фишки,
- тренировочные жилеты

Наглядные пособия, кинокольцовки, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Занятия будут проводиться в школьном большом спортивном зале и на открытых спортивных площадках, прилегающих к территории школах. Спортивный зал имеет размеры 14м x 28м. соответствует требованиям. С обеих сторон спортивного зала имеется разметка вратарских ворот (в уменьшенном варианте.)

Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Электричество подведено. Освещенность в соответствии с СанПиН.

### **Организация воспитательной работы.**

Воспитательный процесс является одним из важнейших звеньев целостного педагогического процесса в УДОД наряду с учебным процессом. Повышение воспитательного потенциала образовательного процесса в спортивной деятельности осуществляется через:

реализацию на практике принципа свободы, предоставление воспитанникам реальной возможности выбора организации деятельности, сочетающееся с воспитанием у них чувства ответственности за результаты своей деятельности;

реализацию личностно-ориентированного подхода к организации обучения и воспитания;

использование воспитательного потенциала детского коллектива как средства социализации личности, развития навыков общения, сотрудничества и сотворчества.

Содержанием современного воспитательного процесса является формирование системы ценностных отношений. История развития российской культуры и педагогической мысли всегда отдавала приоритет духовной стороне жизни. Что наполняет жизнь человека, когда он поёт, танцует, играет в мини-футбол, взбирается на высокий холм и т.д.? Он проживает определенные отношения. Личность растет, когда она обогащается отношениями. Личность соткана из отношений. При желании узнать человека мы приглядываемся к его отношениям к человеку (женщине, старикам, детям), обществу, природе, к самому себе и т.д. Воспитанные дети, по мнению Н.Е. Щурковой, - это дети, приобщенные к взаимодействию с миром на уровне ценностей, принятых в обществе, способные самостоятельно выстраивать собственное поведение.

**Цель воспитательной работы** – создание условий нравственного становления личности, формированию ценностных отношений к своему индивидуальному миру, окружающим людям, к природе через предметное и ценностное восприятие мира.

**Знания, умения и отношения** составляют содержание воспитательного процесса. **Знания** раскрывают перед ребенком суть окружающих объектов, их содержание, функции, значение для жизни человека. Средством приобретения знаний о мире, жизни является не только учебное занятие, но и такие формы воспитательной работы как экскурсии в музей, познавательные игры-путешествия, викторины, беседы встречи с интересными, творческими людьми и др. **Умения** взаимодействовать с окружающим миром расширяют возможности человека быть деятельным, активным, проживать чувство удовлетворенности жизнью. Этому способствуют игровые тренинги на общение, освоение норм и правил поведения; коллективно творческие дела, конкурсы, соревнования, мастер - классы. **Отношения** – окрашивают личностным смыслом содержание жизни человека. Формирование ценностных отношений происходит через организацию, участие в социально-значимой деятельности, благотворительных акций.

Содержание воспитательной работы в спортивном объединении определяется основными типами отношений учащегося с окружающим миром (взрослыми, сверстниками, с самим собой).

**Ожидаемый результат** – освоение нравственных норм в каждом из перечисленных видов отношений:

в отношениях с взрослыми людьми – формирование элементарного уважения к окружающим, способности спокойно принимать обоснованные требования взрослых, проявлять тактичность, вежливость, отзывчивость, оказывать практическую помощь;

в отношениях со сверстниками – это умение учитывать и принимать позицию другого, уважать чужое мнение, проявлять готовность к сотрудничеству, оказывать помощь;

в отношении к самому себе – сформированность адекватной самооценки, чувства совести, долга, ответственности, наличие навыков самоорганизации и самоконтроля, умения подчиняться, проявлять терпение и волю;

в отношениях с природой - умение бережно относиться ко всем элементам природной среды, проявлять заботу.

### **Список литературы для педагога:**

1. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. – 320с.
2. Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. – М.:ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 128 с.:ил.
3. Кузнецов А.А. организационно-методическая структура учебно-тренировочного процесса в футбольной школе(16-17лет)- М.: Олимпия, Человек, 2010.-168с.
4. Правила игры в мини-футбол: Сб./Пер. с англ. М.А. Кравченко. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2001. – 112 с.: ил.
5. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. – 96с., ил.
6. Х. Бергер, П. Герарс, Х. Кормелинк, Х, Мариман, А. Юлдеринк. Уроки футбола для молодежи.- М.: Олимп:2010.-348с.