

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

РАССМОТРЕНО  
на заседании Методического совета  
МУДО ДТДиМ Копейского  
городского округа  
Протокол № 1 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом директора МУДО ДТДиМ  
Копейского городского округа  
Т.В.Сапожниковой  
№ 341 от 15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«МАСТЕР»**

Физкультурно-спортивная направленность  
Возраст обучающихся 14-17 лет  
Срок реализации 3 года

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

## Структура образовательной программы

Титульный лист программы	
<b><u>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</u></b> .....	4
<b>1.1 Пояснительная записка</b> .....	4
Направленность программы .....	5
Актуальность программы .....	5
Отличительные особенности программы, новизна .....	5
Адресат программы .....	5
Объем программы, сроки ее реализации .....	5
Уровень программы .....	5
Формы обучения .....	5
Особенности организации образовательного процесса .....	5
<b>1.2 Цель и задачи программы</b> .....	6
Цель.....	6
Задачи.....	
<b>1.3 Содержание программы</b> .....	7
<b><i>1-й год обучения</i></b> .....	7
Учебный план .....	8
Планируемые результаты .....	8
Содержание учебного плана.....	9
<b><i>2-й год обучения</i></b> .....	16
Учебный план .....	16
Планируемые результаты .....	16
Содержание учебного плана .....	17
<b><i>3-й год обучения</i></b> .....	24
Учебный план .....	24
Планируемые результаты .....	24
Содержание учебного плана.....	25
<b><u>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</u></b> .....	34
<b><i>2.1 Календарный учебный график</i></b> .....	34
<b><i>2.2 Условия реализации программы</i></b> .....	35
Кадровые условия .....	
Материально – технические условия .....	
Методические условия .....	
<b><i>2.3. Формы аттестации</i></b> .....	37
<b><i>2.4. Оценочные материалы</i></b> .....	38
<b><i>2.5. Методическое обеспечение</i></b> .....	39
<b><u>3. Список литературы</u></b> .....	40
<b><u>4. Приложения</u></b> .....	41
<b>Приложение 1.</b> Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе .....	41
<b>Приложение 2.</b> Диагностическая карта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе ....	47
<b>Приложение 3.</b> Карта наблюдений за индивидуальными особенностями	48

обучающихся

**Приложение 4.** Контрольно-переводные нормативы..... 53

**Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

## 1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);

Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-

психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Существенным фактором, определяющим состояние здоровья населения, является поддержание оптимальной физической активности в течение всей жизни каждого гражданина.

Роль спорта становится не только все более заметным социальным, но и политическим фактором в современном мире. Привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой, а также успехи на международных состязаниях являются бесспорным доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации. 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.

**Направленность программы** программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность: укрепление здоровья разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

**Актуальность программы** состоит в том, что в настоящее время значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь в пределах школьной программы, в то время как здоровьесбережение невозможно без регулярных занятий физкультурой и спортом, именно детско-юношеский клуб «Кировец» может предоставить детям возможность оздоравливаться и заниматься спортом. Поэтому одной из важнейших задач стоящих перед педагогом является привлечение как можно большего числа учащихся к систематическим занятиям спортом для повышения уровня их физической подготовленности.

**Отличительные особенности программы, новизна** – Данная программа отличается от других тем, что разрабатывалась она на основе типовой программы спортивных школ и адаптирована для клубов по месту жительства. Подготовка юных футболистов, направлена на более высокий уровень показателя теоретических знаний, технико-тактических умений и навыков, взаимодействия между игроками, развитие физического воспитания. Передача лучших воспитанников в спортивную школу для дальнейшего повышения уровня мастерства.

**Адресат программы** В объединении футбола привлекаются ребята в возрасте 14 – 17 лет при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка, а также заявление от юноши.

**Объём программы, срок освоения** – освоение программы 3 лет

1 год обучения -144 часа.

2 год обучения -216 часов.

3 год обучения -216 часов.

**Формы обучения** очная, очно-заочная с применением дистанционных технологий

**Уровень программы:** базовый

**Особенности организации образовательного процесса** – групповая, группа малого состава

**Режим занятий** – продолжительность занятий 45 минут  
отдых 15 минут

1 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа

2 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа

3 год обучения 3 раза в неделю по 2 часа

**Общая** физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, **специальная** физическая подготовка предусматривает – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий применяются игры, эстафеты и игровые упражнения, включают элементы соревнований, используются мини футбольные мячи.

Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности занимающихся. Обучение технике игры в мини-футбол является наиболее сложным и трудоемким процессом, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

#### **Благоприятные периоды развития физических качеств**

<b>Морфофункциональный показатель, физические</b>				
	14	15	16	17
Рост	+	+		
Мышечная масса	+	+		
Быстрота				
Скоростно-силовые качества	+			
Сила	+			
Выносливость (аэробные возможности)			+	+

Анаэробные возможности				
Гибкость				
Координационные способности				
Равновесие	+			

## 1.2. Цель и задачи программы

**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.

**1.3. Содержание  
УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
1 год обучения  
Предмет – мини-футбол**

№ п/п	разделы	Всего часов	теория	практика	Формы атестации
1	Строение и функции организма человека.	1	1	-	собеседование
2	психическая подготовка, морально-волевая подготовка.	1	1	-	собеседование
3	специфическая интегральная подготовка.	1	1	-	собеседование
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	-	собеседование
5	Общая физическая подготовка	45	-	45	Практическая работа
6	Специальная физическая подготовка	36	-	36	Практическая работа
7	Техническая подготовка	42	-	42	Практическая работа
8	Тактическая подготовка	14	-	14	Практическая работа
9	Игровая подготовка	45	-	45	Практическая работа
10	Соревновательная подготовка	29		28	Демонстрация практической работы
11	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	зачёт
	Общее количество часов	216	4	212	

**Ожидаемые результаты 1 года обучения**

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**

##### **Раздел 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

##### **Раздел 2. 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.

##### **Раздел 3. 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.

##### **Раздел 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 судья 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.

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

### **Раздел 5. 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 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.

## Раздел 6 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.

## Раздел 7. 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 полулета, 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.

### **Раздел 8. 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: в «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-футбола, игра в ограниченных составах

### **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**2 год обучения**  
**Предмет – мини-футбол**

№ п/п/	Раздел	Всего часов	теория	практика	формы аттестации
1	Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	1	1		собеседование
2	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1		собеседование
3	Установка на игру и анализ игры.	1	1		собеседование
4	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	1	1		собеседование
5	Общая физическая подготовка	45		45	Практическая работа
6	Специальная физическая подготовка	36		36	Практическая работа
7	Техническая подготовка	42		42	Практическая работа
8	Тактическая подготовка	16		16	Практическая работа
9	Игровая подготовка	45		45	Практическая работа
10	Соревновательная подготовка	26		26	Демонстрация практической работы
11	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	зачёт
	Общее количество часов	216	4	212	

**Ожидаемые результаты 2 года.**

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**

#### **Раздел 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.

#### **Раздел 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 судей 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.

#### **Раздел 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.

**Раздел 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.

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

### **Раздел 5. 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.

## **Раздел 6. 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; прыгивание 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 другой, 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.

## Раздел 7. 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 выпадам 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 полулета, 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.

### **Раздел 8. 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: в «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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**3 год обучения**  
**Предмет – мини-футбол**

№ п/п	разделы	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации
1	Основы методики обучения.	1	1	-	собеседование
2	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.	1	1	-	собеседование
3	Установка на игру и анализ игры.	1	1	-	собеседование
4	Правила игры. Организация и проведение соревнований.	1	1	-	собеседование
5	Общая физическая подготовка	30	-	30	Практическая работа
6	Специальная физическая подготовка	36	-	36	Практическая работа
7	Техническая подготовка	50	-	50	Практическая работа
8	Тактическая подготовка	30	-	30	Практическая работа
9	Игровая подготовка	35	-	35	Практическая работа
10	Соревновательная подготовка	29		29	Демонстрация практической работы
11	Контрольные нормативы по ОФП и СФП	2		2	зачёт
	Общее количество часов	216	4	212	

**Ожидаемые результаты 3 года обучения:**

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 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. Дальнейшее обучение перспективных детей в специализированной спортивной школе.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **3 год обучения**

#### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

##### **Раздел 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 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.

##### **Раздел 2. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.**

###### **Спортивный массаж.**

Врачебный контроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в 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.

##### **Раздел 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.

##### **Раздел 4. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Правила игры в футбол. Права и обязанности 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 футболистов с поля. Воспитательная роль судьи. Место и значение соревновательных игр в подготовке 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.

## **Раздел 5. Тактическая подготовка.**

### **«Связки технических приемов»**

Ведение – удар по мячу. Упражнение выполняется в колоннах из 4 игроков. Футболист первой колонны ведет мяч до стойки, после чего наносит удар по мячу правой ногой – внутренней частью подъема. Футболист второй четверки делает то же самое, но бьет внутренней частью подъема левой ноги. После ударов футболисты меняются местами.

Упражнение выполняется в колоннах по 4 игрока. Колонны располагаются одна напротив другой на расстоянии 7–8 м, игроки первой колонны – с мячами. По сигналу тренера первый игрок первой колонны посылает мяч внутренней частью подъема первому игроку второй колонны, тот, в свою очередь, сбрасывает ему мяч под удар. Удар выполняется внутренней частью подъема. Игрок после удара встает в колонну 2, а сбросивший мяч – в колонну 1. Периодически игроки колонн меняются заданиями.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер останавливает посланный ему мяч любым способом, в том числе и руками, и затем накатывает его обратно под удар внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

Передачи мяча в парах с 5–8 м. Партнер «А» набрасывает мяч руками партнеру «Б», который останавливает его одним из ранее освоенных способов и бьет по мячу в ворота внутренней частью подъема. Партнеры меняются местами.

По сигналу тренера футболист бежит к стойке, обегает ее, двигается к мячу и наносит с 5–8 м удар по мячу внутренней частью подъема. Чтобы не было очереди, нужно выполнять это задание в нескольких группах, устроив соревнование «кто больше забьет мячей».

Игроки, в зависимости от возраста, располагаются с 5 до 8 м и далее от ворот. По сигналу тренера игрок подбрасывает мяч и, не давая ему опуститься, наносит удар по воротам внутренней частью подъема.

Игра в ручной мяч на ограниченной площадке; ловить мяч можно руками, а передавать мяч партнеру – ударом с рук внутренней частью подъема.

Квадраты 5×3 на площадке 20 м×20 м, количество касаний неограниченно.

Партнеры стоят на расстоянии 8–10 м, поочередно посылая мяч внутренней стороной подъема друг другу верхом.

Удар по катящемуся мячу. Партнеры располагаются в 10 м друг от друга. Один из них накатывает мяч (руками, серединой стопы и т.д.), второй бьет по мячу, возвращая его партнеру. Удар наносится внутренней стороной подъема.

Удар с шага. Отойти от мяча на 1,5–2 м, сблизиться с ним и выполнить передачу партнеру.

Короткое ведение, пас вперед внутренней стороной подъема партнеру с одновременным рывком в оговоренное тренером место.

«Футбольный крикет». Два игрока; один устанавливает три кегли стойкой на расстоянии 8–10 м от бьющего, второй бьет. Сбитую стойку-кеглию поставить на место.

Жонглирование мячом (индивидуальное) по заданию тренера (голеностопами, бедром, головой).

Удар по катящемуся мячу. Игрок накатывает мяч вперед рукой перед собой и с нескольких шагов разбега выполняет удар в сторону партнера.

Расстояние между двумя партнерами – 10–12 м. Один из них накатывает мяч внутренней стороной стопы партнеру, который ударом серединой подъема по катящемуся мячу возвращает его назад. Футболист останавливает мяч подошвой и вновь накатывает его партнеру.

Игровое упражнение – двое (контролирующие мяч) против одного (отбирающего мяч). Перемещаясь по площадке, передавать мяч партнеру. Задача отбирающего игрока – перехватить мяч.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Сброс мяча внутренней стороной подъема или серединой стопы вниз – обратная передача. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками влево, вправо, верхом. Обратная передача выполняется ударом бедра левой и правой ноги. Одна минута работы – смена позиции.

Передача мяча руками – обратный пас ударом по мячу головой, открыться под следующего игрока. Одна минута работы смена позиции.

### **Совершенствование удара по мячу с полулета**

Удар выполняется по мячу, отскочившему от поверхности газона или пола спортзала. Это мощный удар, им пользуются при передачах мяча на большое расстояние и обстреле ворот. Удар выполняется всеми сторонами стопы, серединой и внешней частью подъема. В момент соприкосновения мяча с газоном опорная нога ставится у мяча или несколько впереди него. Носок бьющей ноги сильно оттягивается, туловище наклоняется вперед. Удар наносится по мячу в самом начале его движения вверх. При ударе с полулета колено бьющей ноги должно опережать движение стопы, чтобы мяч не полетел выше ворот.

Упражнения, применяемые в процессе обучения этому техническому приему:

Занимающиеся подбрасывают мяч и после отскока ударом внутренней стороной стопы направляют его партнеру (в стенку). То же, но удар наносится серединой и внешней частью подъема. шага. После того как удар с шага освоен, упражнение выполняется, Игроки выполняют это же задание, но удар наносится после с двух-трех шагов.

С расстояния 8–10 м, подбросив мяч и разбегаясь, игроки наносят по 8–10 ударов в стенку или партнеру с полулета. Вратарь руками набрасывает мяч игроку, стоящему в 13–14 м от ворот, так, чтобы он не долетал до него 2–2,5 м. Игрок разбегается и с полулета наносит удар по воротам.

Два партнера встают друг против друга на расстоянии 7–8 м. Один из них подбрасывает мяч и после отскока от земли направляет его партнеру, который

ловит мяч и таким же способом выполняет упражнение. Удары наносятся внутренней стороной стопы, а затем серединой подъема.

Группы по четыре игрока, в каждой – один мяч. По сигналу тренера каждая из групп держит мяч в воздухе. Удары наносятся внутренней стороной стопы и серединой подъема.

Два футболиста располагаются в 10–13 м друг от друга. Один из них подбрасывает мяч и после первого отскока от поля направляет его партнеру. Партнер ловит мяч и ударом с лета возвращает его обратно ударом серединой подъема.

Два партнера стоят на расстоянии 8–10 м. Один рукой бросает мяч то вправо, то влево от партнера, который, смещаясь в сторону, возвращает мяч обратно ударом серединой подъема.

Передачи мяча в парах внутренней стороной стопы и серединой подъема на расстояние от 10 до 15 м.

Упражнения в четверках, передачи мяча в другую четверку с последующей сменой мест (передачи низом, серединой стопы, внутренней и внешней частями подъема)

Ведение мяча, остановка его для партнера из другой колонны (остановки подошвой, внутренней и внешней частями подъема, серединой стопы).

Бросок мяча партнеру на голову – удар по мячу головой в руки бросающему мяч.

Ведение мяча, пас пяткой на движение партнера из другой колонны.

Пас пяткой с места. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру на небольшом расстоянии и наносит удар пяткой по неподвижному мячу. Партнер останавливает мяч любым способом, поворачивается на 180. и ударом пяткой отправляет мяч обратно.

Пас пяткой в движении. В 3–4 м впереди бьющего находится мяч, игрок по прямой двигается к нему и наносит удар пяткой. Партнер, получив мяч, выполняет это же упражнение.

Два игрока; первый с мячом располагается в 5–6 м позади другого. Одновременно двигаются навстречу друг другу. Как только партнер поравняется с ведущим мяч, тот бьет пяткой себе за спину, партнер в движении принимает мяч и выполняет заданное тренером техническое действие.

Один игрок (или вратарь) становится в ворота (1 м высотой, 5 м шириной) и накатывает мяч низом бьющему, который с линии

(10–12 м) наносит удар по катящемуся мячу. После 5 ударов каждой частью стопы (внутренней и внешней) футболисты меняются местами.

Подбросить мяч над собой и ударами серединой лба продержать мяч в воздухе как можно дольше.

В парах. Игроки стоят в 3–4 м друг от друга. Один из партнеров подбрасывает мяч над собой и серединой лба направляет его партнеру, который ловит его руками и таким же ударом направляет мяч обратно.

Футболист лежит на спине, руки в сторону, ноги согнуты в коленях. Партнер набрасывает мяч ему, он должен успеть встать и ударом по мячу головой отправить его обратно. Смена через 10 ударов.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 20мх20м с двумя воротами без вратарей. В случае ничейного результата – удары по воротам

Ведение мяча в парах, с передачей его друг другу на ограниченной площадке. Ведение мяча и передачу осуществлять ранее изученными техническими приемами.

Передачи мяча головой. Подбросить мяч вверх, ударить его головой.

Жонглирование мячом головой в парах.

Удар по мячу боковой частью лба. Удар наносится, когда мяч летит сбоку от игрока. Если удар производится с места, вес тела переносится на дальнюю от летящего мяча ногу, при этом она сгибается в колене. Голова отклоняется в противоположном направлении от мяча. Затем опорная нога выпрямляется, туловище энергично подается к мячу, и футболист делает резкий кивок головой в направлении мяча. После удара туловище «провождает» мяч в полете.

Подбросив мяч в сторону чуть выше плеча, игрок ударом боковой части лба направляет его в сторону партнера или в стенку (в спортзале). Поймать мяч руками и повторить задание.

Игрок набрасывает мяч партнеру, который, стоя боком, боковой частью лба посылает мяч обратно. Периодически игроки меняются местами.

Игрок бежит по кругу. Партнер, стоя в центре, набрасывает ему мяч. Партнер с разбега боковой частью лба посылает мяч обратно. Партнеры через 5–6 ударов меняются местами.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот, на площадках от 10 м × 5 м до 20 м × 10 м, без вратарей. Вбрасывание вышедшего из игры мяча проводить руками.

Упражнения в парах. Игроки стоят в 5–6 м лицом друг к другу. Один игрок накатывает мяч низом, а другой выполняет остановку мяча подошвой ранее описанным приемом. После остановки выполняет обратную передачу партнеру.

Упражнение в парах. Расстояние между игроками – 5–6 м. Один игрок без мяча стоит к партнеру с мячом спиной. Владеющий мячом несильно накатывает мяч и подает сигнал. Партнер быстро поворачивается и выполняет прием – остановку мяча подошвой. После 3–5 повторений игроки меняются заданием.

Три игрока, два из которых с мячами, образуют треугольник. Расстояние между футболистами – 7–8 м. Два игрока с мячом поочередно накатывают мяч по прямой линии от себя. Игрок без мяча, перемещаясь, останавливает мяч подошвой и посылает его обратно и сразу же открывается под следующего партнера. После 10 остановок игроки меняются местами.

13 футболистов сидят по разметке круга, а три игрока находятся в центре круга. Сидящие игроки передают мяч руками друг другу в руки, а трое, перемещаясь по кругу, пытаются перехватить мяч. Футболист, потерявший мяч в момент передачи, входит в центр круга. Перехвативший мяч идет на его место.

Удар по мячу головой, ранее изученным способом, в парах. Один игрок набрасывает мяч верхом, другой бьет. После пяти ударов партнеры меняются заданием.

Остановка мяча внутренней стороной стопы. Два игрока стоят лицом друг к другу на расстоянии в 5–8 м. Один передает мяч низом мягким ударом серединой стопы. Останавливающий мяч игрок переносит массу тела на слегка

согнутую в колене опорную ногу. При приближении мяча нога, останавливающая его, сгибается в коленном суставе, разворачивается носком наружу и слегка движется навстречу мячу. В момент соприкосновения с мячом нога мягко отводится назад, останавливая его. Принявший мяч таким же способом отправляет его партнеру.

Ведение мяча на 10 м левым боком подошвой правой ноги, обратно – подошвой левой ноги правым боком.

Ведение мяча в парах. Игрок ведет мяч, изменяя направление, партнер повторяет их без мяча. Периодически партнеры меняются местами.

Упражнения в парах. Партнеры стоят в 7–8 м лицом друг к другу, один из них с мячом. Двигаясь по сигналу тренера, игрок передает мяч партнеру, двигаясь спиной вперед, который отправляет его обратно. Несколько первых передач – низом, далее верхом, с остановкой серединой подъема. Дистанция, на которой выполняется упражнение – 20 м; возвращаясь на исходные позиции, партнеры меняют свои действия – первый двигается спиной вперед, второй отдает ему пас.

Мяч в руках, партнер стоит в 7–8 м. Набрасывание мяча верхом, сброс мяча ударом головой в прыжке – 5–6 ударов, партнеры меняются заданием.

Мяч набрасывается в недодачу верхом. Партнер сгибает опорную ногу в колене, выносит ее вперед, разворачивая голеностоп, и внутренней стороной середины стопы возвращает мяч обратно. Выполнить по 4 повторения на каждую ногу.

Передачи мяча в движении в одно касание, дистанция между игроками – 5 м.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер выпрыгивает вверх и выполняет удар по мячу головой. После пяти повторений футболисты меняются местами.

Футболист держит мяч на вытянутых руках, его партнер должен достать мяч махом – прямым подъемом попеременно правой и левой ноги.

### **Упражнения для совершенствования техники перехвата мяча**

Игрок ведет мяч любой частью ноги прямо на партнера, который перемещается, правильно располагается и ждет момента, когда соперник, владеющий мячом, приближаясь к перехватывающему, отпускает мяч от себя и недостаточно контролирует его. В этот момент, обороняющийся быстро выдвигает ногу навстречу мячу и выталкивает его или забирает мяч для передачи партнеру, или выполняет с ним необходимые в данной ситуации технико-тактические действия.

Два игрока, владея мячом, ведут и передают его друг другу. Третий, обороняющийся, до определенного момента продвигаясь назад к своим воротам, пласируется и при малейшей ошибке соперников за счет выдвигания ноги навстречу мячу выполняет отбор мяча перехватом. С линии ворот защитник посылает мяч своему нападающему. Пока мяч движется к нападающему, и он его обрабатывает, защитник должен сближаться с

нападающим и при ведении им мяча уловить момент для перехвата. Единоборство 1×1. Два игрока – защитник и нападающий занимают позиции в штрафной площадке в зоне 11-метровой отметки. Третий (или тренер) подает мяч. Игрок обороны, перехватив мяч, должен вынести его, а игрок атаки опередить защитника и, перехватив мяч, нанести удар по воротам или сделать нацеленную передачу, и т.д.

### **Упражнения для совершенствования технике отбора мяча толчком**

Упражнение в парах. Атакующий игрок – с мячом, обороняющийся игрок стремится отобрать мяч. По сигналу тренера игроки, двигающиеся по площадке, упираются плечом в плечо. Футболист, который отбирает мяч, должен выбрать момент, при котором у соперника тяжесть тела будет приходиться на дальнюю ногу. В этот момент необходимо выполнить толчок соперника плечом в плечо. Периодически партнеры меняются заданием.

Это же упражнение необходимо выполнить в движении во время медленного бега. В этом же упражнении владеющий мячом противодействует отбору мяча, выставляя плечо навстречу обороняющемуся сопернику.

В парах. Игрок 1 бросает мяч руками на грудь игроку 2, стоящему за линией штрафной площадки. Он сбрасывает мяч себе на ход и бьет по воротам.

### **Раздел 6. Упражнения для совершенствования техники остановок и передач мяча (формирование «чувства мяча»)**

Подбросить мяч вверх чуть выше головы и остановить его внутренней стороной подъема стопы после первого отскока, а затем с лёта.

Подбросить мяч свечкой высоко над собой и остановить мяч с лёта.

Жонглирование мячом серединой подъема стопы, подбить мяч вверх и остановить в воздухе.

Два игрока ударом с рук поочередно направляют мяч друг другу. Остановка мяча серединой подъема стопы в воздухе.

Две колонны по 4 человека располагаются на одной линии одна против другой на расстоянии 10 м. На этой дистанции устанавливаются 4 стойки. По сигналу первый игрок первой колонны, владеющий мячом, стартует к стойкам, обводит их, оставляет мяч у первого игрока второй колонны, обегает ее и на максимальной скорости возвращается в «хвост» своей колонны.

Передачи мяча в парах, верхом, с рук на 10 м. Партнер останавливает мяч серединой подъема стопы в воздухе.

Игра 4 на 4 игрока на площадке 30м x 20м. В случае ничейного результата каждый игрок пробивает штрафной с 6-метровой отметки по воротам.

Игрок подбрасывает мяч вверх чуть выше головы таким образом, чтобы он опускался рядом с ним и несколько сбоку. Останавливает он мяч после отскока внутренней стороной стопы.

Партнер набрасывает мяч влево от игрока, который останавливает его внутренней стороной стопы левой ноги и возвращает его партнеру внутренней стороной стопы правой ноги. Затем мяч набрасывается под правую ногу.

Два игрока находятся на расстоянии 10 м друг от друга, один с мячом в руках. Партнер медленно бежит в сторону владеющего мячом, который набрасывает мяч, чтобы он опускался в 3–4 м от него. Следует остановка мяча в движении внутренней стороной стопы с последующей передачей его партнеру.

Два игрока располагаются друг от друга на расстоянии 6–8 м. Владеющий мячом набрасывает его партнеру, который останавливает мяч внутренней стороной стопы после отскока с поворотом то в левую, то в правую сторону.

Два игрока стоят на расстоянии 10–12 м. Владеющий мячом набрасывает его в сторону от партнера, который делает рывок и останавливает мяч после отскока внутренней стороной стопы, потом разворачивается лицом к бросившему мяч, берет его в руки и набрасывает его для остановки партнеру.

Последовательные передачи. Игроки стоят в углах квадрата и передают мяч в одно касание. Сделав передачу, они совершают рывок на место партнера. Нагрузка в этом упражнении зависит от размеров квадрата (у детей длина стороны квадрата – от 5 до 20 м). Если одновременно с техникой остановки и передачи мяча юные футболисты осваивают быстрый старт, то сторона квадрата должна быть покороче.

Ведение мяча в парах с финтами «наступление подошвой на мяч», ведение – пас партнеру, обратный пас – прием мяча с разворотом, ведение мяча в другом направлении и т.д.

Половина команды – в центральном круге, половина – за его пределами. Мяч в руках игроков, стоящих за кругом. Игроки без мяча открываются под свободного игрока, который бросает мяч верхом для удара по мячу головой. Мяч в руках – бросок мяча верхом – удар по мячу бедром в руки партнера, стоящего за кругом.

Передача мяча верхом – прием – сброс мяча грудью и остановка его подошвой попеременно то правой, то левой ноги.

Бросок мяча верхом, игрок грудью подбивает мяч вверх и головой отправляет мяч обратно.

Броски мяча верхом и остановка грудью. Остановивший мяч берет его в руки и бросает верхом партнеру обратно для выполнения этого приема.

Один игрок становится в ворота, другой – в 10 м от них с мячом в руках. Игрок руками бросает мяч на движущегося партнера, партнер останавливает мяч грудью, ведет его и наносит удар по воротам.

Передача мяча партнеру верхом с рук, прямым подъемом на 10 м. Остановка мяча грудью и удар по воротам одним из ранее изученных способов.

Единоборство в парах (игра 1 на 1). Партнер ведет мяч любым способом и корпусом закрывает мяч от попытки завладеть им. Смена через 1 мин.

Жонглирование мячом, бедром, головой, голеном стопом правой, левой ноги.

Игра 2 против 1. Два футболиста, перемещаясь, занимают такие позиции и передают мяч так, чтобы отбирающий не перехватил его.

Жонглирование мячом, потом остановить мяч и в движении ударить по мячу серединой подъема или внутренней частью подъема стопы.

Игра 4 на 4 игрока в двое ворот на площадке размером 30 м × 20 м.



## 2.2. 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. 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.

## 2.3. 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 приём нормативов.

### 2.3. Формы аттестации

Способом определения результативности реализации данной программы являются текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация.

Система определения результативности основана на выполнении задач, образовательного процесса на получение обучающимися результатов.

Основными видами отслеживания результатов усвоения учебного материала и уровня социальной адаптации являются *входной и текущий, промежуточный* контроли успеваемости.

*Входной контроль* проводится в начале учебного года. Отслеживается уровень подготовленности обучающихся. Проводится в форме собеседования и выполнения тестирования. После анализа результатов первоначального контроля проводится корректировка тематических планов, пересматриваются учебные задания, если это необходимо.

*Текущий контроль* проводится на каждом занятии. В процессе его проведения выявляется степень усвоения обучающимися нового материала и проявления активности каждого обучающегося. Формы проведения: собеседование с ними, наблюдения во время выполнения практических заданий, просмотр и оценка выполненных работ.

*Промежуточный контроль* проводится по окончании 1-го полугодия, целью которого является выявление степени усвоения материала, физической активности детей, уровня социальной адаптации ребенка.

Аттестация.

*Промежуточная аттестация* проводится в конце учебного года. Цель его проведения - определение уровня усвоения программы каждым обучающимся в форме:

- контрольно-переводные нормативы.
- Показательные выступления

## **2.4. Оценочные материалы**

Контроль и оценка знаний, умений, навыков, уровень освоения предметной области и степени сформированности основных общеучебных компетентностей осуществляется с помощью мониторинга результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Приложение 1), где используется карта наблюдений обучающихся, разрабатывается механизм получаемых результатов. Мониторинг проводится с учетом критериев оценивания теоретических знаний, практической подготовки и развития основных компетенций обучающегося. Составляется диагностическая карта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (Приложение 2). Данные, которые вносятся в диагностическую карту, получают при помощи оценочных материалов (Приложение 3) при проведении промежуточного контроля (конец 1 полугодия) и промежуточной аттестации (в конце учебного года).

Диагностика личностных и метапредметных результатов обучающихся осуществляется с помощью мониторинга («Тест дивергентного (творческого) мышления» Ф.Вильямс), где составляется карта наблюдений за индивидуальными особенностями обучающихся (Приложение 4). Результаты наблюдений являются необходимыми для оценки особенностей личностного развития детей, сформированности внутренней позиции, развития творческого воображения.

## **2.5. Методические материалы**

**Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Мастер» предполагает следующие методы и формы организации образовательной деятельности:**

### **Основные формы занятий**

Урочная форма: - групповое занятие; - теоретическое занятие; - товарищеская игра.	Внеурочная: - соревнование; - домашнее задание.
--	---

## Методы организации и проведения образовательного процесса.

<i>Словесные методы:</i>	<i>Наглядные методы:</i>	<i>Практические методы:</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Описание;</li> <li>· объяснение;</li> <li>· рассказ;</li> <li>· разбор;</li> <li>· указание;</li> <li>· команды</li> <li>распоряжения;</li> <li>· подсчёт.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· показ упражнений и техники футбольных приёмов</li> <li>· использование учебных наглядных пособий</li> <li>· видеофильмы, DVD, слайды</li> <li>· жестикуляции.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· метод упражнений;</li> <li>· метод разучивания по частям;</li> <li>· метод разучивания в целом;</li> <li>· соревновательный метод;</li> <li>· игровой метод;</li> <li>· непосредственная помощь тренера-преподавателя.</li> </ul>

### Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- игровая практика.

### **3. 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.: Terra-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.

## 4. Приложения

Приложение 1

### **Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**

Для определения уровня освоения предметной области и степени сформированности основных общеучебных компетентностей педагогам предлагается методика «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе».

Дважды в течение учебного года (ориентировочно в декабре и мае) педагог заносит данные о детях в диагностическую карту.

Технология определения результатов обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, возможное количество баллов, методы диагностики (см. Параметры оценки).

Графа «Показатели (оцениваемые параметры)» фиксирует то, что оценивается. Это те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Изложенные в систематизированном виде, эти показатели помогут педагогу наглядно представить то, что он хочет получить от обучающихся на том или ином этапе освоения программы.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп:

- теоретическая подготовка,
- практическая подготовка,
- основные общеучебные компетентности, без приобретения которых невозможно успешное усвоение любой образовательной программы и осуществление любой деятельности.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей и устанавливается степень соответствия реальных результатов ребенка требованиям, заданным программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения ребенком программного материала и основных компетентностей – от минимального до максимального. Дается краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

Выделенные уровни обозначены соответствующими тестовыми баллами. С этой целью введена графа «Возможное количество баллов». Данная графа может быть заполнена самим педагогом в соответствии с особенностями программы и его представлением о степенях выраженности измеряемого качества. Педагог может ставить «промежуточные» баллы (1,5б, 2,5б, 2,8б и т.п.), которые, по его мнению, в наибольшей мере соответствуют той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого оцениваемого показателя обозначен способ, с помощью которого определяется соответствие

результатов обучения ребенка программным требованиям. Педагог может использовать обозначенные методы диагностики (подчеркнуть в таблице), либо предложить свои, которые применяются им в соответствии со спецификой программы.

**К р и т е р и и о ц е н и в а н и я**  
**результатов обучения по дополнительной общеобразовательной**  
**общеразвивающей программе**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Число баллов	Методы диагностики	Урове нь
<b>Т е о р е т и ч е с к а я п о д г о т о в к а</b>					
Теоретические знания по основным разделам учебногоплана программы	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ практически не усвоил теоретическое содержание программы; овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой;</li> <li>▪ объем усвоенных знаний составляет более ½;</li> <li>▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.	Мин Средн Макси
Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования специальной терминологии	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ не употребляет специальные термины; знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять;</li> <li>▪ сочетает специальную терминологию с бытовой;</li> <li>▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием.</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, собеседование	Мин Средн Макси
<b>П р а к т и ч е с к а я п о д г о т о в к а</b>					
Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ практически не овладел умениями и навыками; овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков;</li> <li>▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½;</li> <li>▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, контрольное задание	Мин Средн Макси
Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ не пользуется специальными приборами и инструментами; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием;</li> <li>▪ работает с оборудованием с помощью педагога;</li> <li>▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей</li> </ul>	1 2 3	Наблюдение, контрольное задание	Мин Средн Макси
Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца;</li> <li>▪ творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества</li> </ul>	1 2	Наблюдение, контрольное задание	Мин Средн

		<p>спомощью педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно.</li></ul>	3		Макси
--	--	--	---	--	-------

**О с н о в н ы е   к о м п е т е н т н о с т и**

<p><b>Учебно-интеллектуальные</b></p> <p>Подбирать и анализировать специальную литературу</p>	<p>Самостоятельность в подборе и работе с литературой</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога;</li> <li>▪ работает с литературой с помощью педагога или родителей;</li> <li>▪ работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей.</li> </ul>	<p align="center">1</p> <p align="center">2</p> <p align="center">3</p>	<p>Наблюдение, анализ способов деятельности детей, их учебно - исследовательских работ</p>	<p align="center">Мин</p> <p align="center">Средн</p> <p align="center">Макси</p>
<p>Пользоваться компьютерными источниками информации</p>	<p>Самостоятельность в использовании компьютерными источниками информации</p>	<p>Уровни и баллы - по аналогии пунктом выше</p>			
<p>Осуществлять учебно-исследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.)</p>	<p>Самостоятельность в учебно-исследовательской работе</p>	<p>Уровни и баллы - по аналогии с пунктом выше</p>			
<p><b>Коммуникативные</b></p> <p>Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей</p>	<p>Адекватность восприятия информации идущей от педагога</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию;</li> <li>▪ слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других;</li> <li>▪ сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других.</li> </ul>	<p align="center">1</p> <p align="center">2</p> <p align="center">3</p>	<p>Наблюдение</p>	<p align="center">Мин</p> <p align="center">Средн</p> <p align="center">Макси</p>
<p>Выступать перед аудиторией</p>	<p>Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ перед аудиторией не выступает; испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации;</li> <li>▪ готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога;</li> <li>▪ самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию.</li> </ul>	<p align="center">1</p> <p align="center">2</p> <p align="center">3</p>		<p align="center">Мин</p> <p align="center">Средн</p> <p align="center">Макси</p>

Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения	Самостоятельность в дискуссии, логика в построении доказательств	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ участие в дискуссиях не принимает, свое мнение не защищает; испытывает серьезные затруднения в ситуации дискуссии, необходимости предъявления доказательств и аргументации своей точки зрения, нуждается в значительной помощи педагога;</li> <li>▪ участвует в дискуссии, защищает свое мнение при поддержке педагога;</li> <li>▪ самостоятельно участвует в дискуссии, логически обоснованно предъявляет доказательства, убедительно аргументирует свою точку зрения.</li> </ul>	<p>1</p> <p>2</p> <p>3</p>	<p>Мин</p> <p>Средн</p> <p>Макс</p>
---	--	---	----------------------------	-------------------------------------

<b>Организационные</b>					
Организовывать свое рабочее(учебное) место	Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ рабочее место организовывать не умеет; испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>▪ организует рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога;</li> <li>▪ самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой</li> </ul>	1	Наблюдение, собеседование	Мин
			2		Средн
			3		Макс
Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности	Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ правила ТБ не запоминает и не выполняет; овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой;</li> <li>▪ объем усвоенных навыков составляет более ½;</li> <li>▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы.</li> </ul>	1		Мин
			2		Средн
			3		Макс
Аккуратно, ответственно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога;</li> <li>▪ работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога;</li> <li>▪ аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам.</li> </ul>	1		Мин
			2		Средн
			3		Макс

## Диагностическая карта результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе

<b>ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ КАРТА</b>														
мониторинга результатов обучения детей по дополнительной общеобразовательной общеобразовательной программе														
Детское объединение									Доп. образов. программа					
Год обучения	Группа №								Педагог					
Фамилия, имя воспитанника														
Сроки диагностики														
Показатели	Качество подготовки	Качество выполнения	Качество подготовки	Качество выполнения	Качество подготовки	Качество выполнения	Качество подготовки	Качество выполнения						
<b>Т е о р е т и ч е с к а я    п о д г о т о в к а</b>														
Теоретические знания, предусмотренные программой														
Владение специальной терминологией														
<b>П р а к т и ч е с к а я    п о д г о т о в к а</b>														
Практические умения и навыки, предусмотренные программой														
Владение специальным оборудованием и оснащением														
Творческие навыки														
<b>О с н о в н ы е    о б щ е у ч е б н ы е    к о м п е т е н т н о с т и</b>														
<i>Учебно-интеллектуальные</i>														
Подбирать и анализировать специальную литературу														
Пользоваться компьютерными источниками информации														
Осуществлять учебно-исследовательскую работу														
<i>Коммуникативные</i>														
Выступать перед аудиторией														
Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения														
<i>Организационные</i>														
Организовывать свое рабочее (учебное) место														
Соблюдения в процессе деятельности правила ТБ														
Аккуратно, ответственно выполнять работу														

**Карта наблюдений за индивидуальными особенностями обучающихся  
(Модель творческого поведения ребенка по Вильямсу)**

Творческие факторы	Значения
<b>ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ</b>	
<i>Беглость мышления</i> Придумать как можно больше...	Генерирование большого количества идей Беглость мысли Не один, а несколько уместных ответов
<i>Гибкость мышления</i> Использовать различные подходы...	Разнообразие типов идей Способность переходить от одной категории к другой Направить мысль по обходным путям
<i>Оригинальность мышления</i> Уникальные или новые способы мышления...	Необычные ответы Оригинальные, нестандартные идеи Отступление от очевидного, общепринятого
<i>Разработанность мышления</i> Добавлять к...	Облагородить идею Приукрасить простую идею или ответ, чтобы сделать ее более интересной, глубокой Расширить, добавить что-то к основной идее
<b>ЛИЧНО-индивидуальные ТВОРЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ</b>	
<i>Способность пойти на риск</i> Иметь смелость...	Конструктивно воспринимать критику Предполагать возможность неудачи Пытаться строить предположения, делать догадки Действовать в неструктурированных условиях Защищать собственные идеи
<i>Сложность (комплексность)</i> Исследовать неизвестное (Быть готовым...)	Поиск альтернативы Видеть разницу между тем, что есть, и тем, что могло бы быть Привести в порядок неупорядоченное Разбираться в сложных проблемах Сомневаться в единственно верном решении
<i>Любознательность</i> Быть готовым... Иметь желание...	Быть любознательным и проявлять интерес

	Играть идеями Находить выход в приводящих в замешательство ситуациях Проявлять интерес к загадкам, головоломкам Размышлять над скрытым смыслом явлений Следовать предчувствию, чтобы просто увидеть, что произойдет
<i>Воображение</i> Иметь силы...	Визуализировать и строить мысленные образы Воображать то, чего никогда не было доверять интуиции Переходить за границы реального мира

Модель Вильямса разработана на основе ряда научных исследований творческих способностей. Она поможет прояснить ряд вопросов, связанных с творческим мышлением и структурой личности творчески одаренного ребенка.

В методике содержится 2 части – образная и вербальная. Исходя из специфики данного коллектива было решено, что вербальная часть является основной, а образная – второстепенной, подтверждающей.

Характеристика теста:

- вербальная беглость - этот показатель отражает способность человека предлагать большое количество идей в вербальной форме. Если ребенок имеет высокое значение показателя «беглости», важно посмотреть – с высокими или низкими показателями «Гибкость» и «Оригинальность» он будет сочетаться. Ребенок, обладающий небольшим запасом креативной энергии, будет давать много однообразных, банальных ответов и иметь высокий балл по беглости, но низкий по Гибкости и Оригинальности.
- Вербальная гибкость - этот показатель отражает способность человека предлагать разнообразные идеи, подходить к проблеме с разных сторон, использовать различные идеи, подходить к проблеме с различных сторон, использовать различные стратегии решения. Полезно сопоставлять данные по вербальной Гибкости и Беглости. Человек с невысокой гибкостью дает только узкий спектр возможных ответов. Это может быть следствием ригидного способа мышления, недостатка опыта, ограниченной интеллектуальной энергии или низкой мотивации. Высокая Гибкость отражает обратные закономерности. Однако, высокая, по сравнению с беглостью, Гибкость может характеризовать личность, которая скачет от одной идее к другой и не способна сосредоточиться на одной мысли, чтобы развить ее.
- Вербальная оригинальность - этот показатель отражает способность человека предлагать идеи, отличные от очевидных, общепринятых и банальных. Фактически оригинальные решения требуют способности

воздерживаться от выдвижения первого пришедшего в голову ответа, который, как правило, бывает простым и стандартным. Ребенок, имеющий высокий балл по Оригинальности, как правило, обладает большим запасом интеллектуальной энергии и являются нонконформистами.

По результатам диагностики Торренса (образная и вербальная часть) выявилась следующая динамика:

1. При поступлении: в целом по группе показатели в норме, но были дети, у которых какой-либо показатель был ниже или выше нормы. Чаще всего ниже нормы показатели: скорости, гибкости и разработанности, поэтому выдавались следующие рекомендации:

**Рекомендации для развития беглости:**

- у детей необходимо развивать скоростные качества;
- учить их не задерживаться на достигнутом;
- развивать скоростные реакции;
- учитывая природную медлительность, использовать соревновательные игровые моменты;
- возможно, решать проблему неуверенности в своих силах, в себе.

**Рекомендации для развития гибкости:**

- создавать ситуации незавершенности, причем, стремиться, чтобы дети при решении задачи использовали разные способы решения;
- повышать мотивацию (заинтересованность детей) работать неординарно, творчески;
- развивать познавательную сферу, расширять индивидуальный кругозор;
- использовать в работе прием частой смены деятельности, как метод преодоления ригидности (вязкости) мышления.

**Рекомендации для развития разработанности:**

- в работе с этими детьми необходимо обращать внимание на тщательность разработки;
- повышать внимательность, обращать их внимание на мелкие, незначительные детали;
- учить скрупулезности в работе, усидчивости;
- добиваться, чтобы ребенок доводил начатое дело до конца.

**Общие рекомендации по стимулированию развития творческого мышления:**

- создавать ситуации незавершенности или открытости, в отличие от жестко заданных и строго контролируемых;
- разрешать и поощрять множество вопросов;
- создание и разработка приемов, стратегий, инструментов, предметов для последующей деятельности, поощрять проектную деятельность;
- стимулировать ответственность и независимость;
- делать акцент на самостоятельных разработках, наблюдениях, чувствах, обобщениях, сопоставлениях;

- стимулировать билингвистический опыт, формирующий более разнообразный взгляд на мир;
- привлекать внимание к интересам детей со стороны родителей, окружающих.

2. В течение учебного года проводятся: развивающие занятия в различной форме, психологические игры, тренинги.

3. Динамика развития творческого мышления: на 2, а тем более 3 год обучения, повышаются показатели гибкости и разработанности, особенно в вербальной части теста, что, учитывая специфику коллектива, можно говорить о том, что обучающиеся правильно выбрали сферу деятельности, научились выдвигать не только много разнообразных идей, но и способны их прорабатывать до конца. Как итог – публикации в разных газетах, участие в конкурсах. У трети обучающихся повышается показатель оригинальности, а значит, наиболее развита стержневая способность вербальной креативности – способность оригинально мыслить, предлагая много необычных и нестандартных идей, которые отличаются также и значительным разнообразием, о чем свидетельствует показатель Гибкости.

Сравнение 2 частей теста позволяет выявить динамику развития, уточнить возникающие проблемы и выдать новые рекомендации, например:

- В некоторых ситуациях необходимо сначала свои мысли обдумать, а затем высказывать.

- Если ребенку проще высказать свои идеи, чем нарисовать. Можно предположить, что ребенку не хватает терпения прорабатывать свои идеи, а проще высказать их, из-за чего страдает причинно-следственное мышление.

- Если ребенок не до конца прорабатывает свои идеи, т.е. на каком-то этапе ребенку просто не хватает терпения, надо поощрять доводить всю выполненную работу до конца, закрепляя положительную мотивацию в работе.

Планомерное наблюдение за развитием коллектива и каждого обучающегося в ходе занятий, игр, тренингов, с учетом рекомендаций, позволяет определить динамику развития как положительную.

## 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

