

ОГЛАВЛЕНИЕ

Управление образования и молодежной политики администрации
Большемурашкинского муниципального района
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр развития творчества детей и юношества»

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30.08.2025



Утверждаю:
Директор МБУ ДО ЦРТДО
Кожин Н.Л.
Приказ № 119/б/д от 30.08.2025

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Мини-футбол»

Срок реализации: 3 года
Возраст обучающихся: 9-18 лет

Автор-составитель:
Рыжов Александр Николаевич
педагог дополнительного образования

р. п. Большое Мурашкино
2025 год

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	7
3. Содержание учебного плана.....	8
4. Календарный учебный график.....	47
5. Форма аттестации.....	48
6. Оценочные материалы.....	48
7. Методические материалы.....	52
8. Условия реализации программы.....	53
9. Список литературы.....	54
Приложение. Материалы для проведения аттестации(тесты, бланки)	
Протокол результатов промежуточной/итоговой аттестации	
Диагностика личностных результатов обучающихся ЦРТДЮ	
План воспитательной работы на 2025-2026 учебный год.	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» предназначена для более углубленного изучения раздела «Мини-футбол» в специальной (коррекционной) общеобразовательной школе - интернат для слабослышащих и позднооглохших детей.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"; СанПиНом 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Примерными требованиями к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844); письмом Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 О направлении методических рекомендаций (вместе с Методическими рекомендациями 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); письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Методическими рекомендациями МБУ ДО ЦРТДЮ по написанию (составлению) дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (утв. приказом директора № 215 о/д от 09.10.2019 г.).

Актуальность программы заключается в том, что занятия позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «мини-футбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет

оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в увеличении количества учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности в волейболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ для мониторинга текущих результатов, тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиска информации в Интернет, просмотра учебных программ, видеоматериала и т. д.

Уникальность программы в том, что она **осуществляется в сетевом взаимодействии МБУ ДО ЦРТДЮ с Государственным общеобразовательным учреждением "Большемурашкинская областная специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат для слабослышащих и позднооглохших детей"**.

Адресат: программа рассчитана на детей подростково - юношеского возраста - 9 - 18 лет.

Цель программы - содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры обучающихся с помощью занятий мини-футболом.

Задачи:

Образовательные:

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

Развивающие:

- повышение технической и тактической подготовленности на занятиях по мини-футболу;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

Воспитательные:

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности,

взаимопомощи;

- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Объем и срок реализации программы. Общий объем программы - 576 часов. Из них: первый год обучения - 144 часа; второй и третий годы обучения – 216 часов. Срок реализации программы - 3 года.

Формы обучения – преимущественно очное обучение. **Возможно проведение занятий с применением дистанционных технологий и электронного обучения.**

Формы проведения занятий.

Основной формой работы кружка является учебная и практическая деятельность: 70% практических занятий, 30% - теоретических. На занятиях используются различные формы работы: индивидуальная (самостоятельное выполнение заданий); групповая, которая предполагает наличие системы «руководитель – группа – обучающийся»; парная.

Формы подведения итогов.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- сдача нормативов;
- результативность товарищеских игр и соревнований.

Результаты учебно-тренировочной работы школьников будут отражать итоги соревнований, уровень физической подготовленности учащихся. Использовать: приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа – 1 год обучения, 3 раза в неделю по 2 часа – 2-3 год обучения.

Планируемые результаты первого года обучения:

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.
2. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола.
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования.
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения.
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей.

Планируемые результаты второго и третьего года обучения:

1. Узнают основы истории развития физической культуры;

2. Будут знать особенности развития избранного вида спорта, педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

3. Узнают возрастные особенности развития основных психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

4. Будут знать психофункциональные особенности собственного организма; индивидуальные способы контроля за развитием его адаптивных свойств, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

5. Узнают способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью.

6. Будут технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

7. Смогут проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

8. Научатся разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

9. Смогут управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

2.Учебный план

адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

«Мини-футбол»

Срок реализации программы - 3 года, возраст обучающихся - от 9 до 18 лет

Учебный план 1-го года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (подведения итогов)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
2.	Теоретические знания	4	4	-	
3.	Общефизическая подготовка	36	1	35	
4.	Специальная физическая подготовка	26	1	25	
5.	Техническая подготовка	32	2	30	
6.	Тактическая подготовка	10	4	6	
7.	Правила игры и судейская практика	4	2	2	
8.	Учебная игра	26	-	26	
9.	Аттестация	4	2	2	

Учебный план 2-го года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (подведения итогов)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
2.	Теоретические знания	6	6	-	
3.	Общефизическая подготовка	48	2	46	
4.	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
5.	Техническая подготовка	54	2	52	
6.	Тактическая подготовка	18	6	12	
7.	Правила игры и судейская практика	6	2	4	
8.	Учебная игра	36	-	36	
9.	Аттестация	4	2	2	

Учебный план 3-го года обучения

№ пп	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы контроля (подведения итогов)
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	2	-	
2.	Теоретические знания	6	6	-	
3.	Общефизическая подготовка	48	2	46	
4.	Специальная физическая подготовка	42	2	40	
5.	Техническая подготовка	48	2	46	
6.	Тактическая подготовка	24	8	16	
7.	Правила игры и судейская практика	6	2	4	
8.	Учебная игра	36	-	36	
9.	Аттестация	4	2	2	

Наименование раздела (модуля, курса)	1 год обучения							2 год обучения							3 год обучения							Всего по прог рамме
	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	1 полугодие			2 полугодие			Всего недель/ часов	
	Всег о неде ль	Всег о часо в	Атт	Всег о неде ль	Всег о часо в	Атт		Всег о неде ль	Всег о часо в	Атт	Всег о неде ль	Всег о часо в	Атт		Всег о неде ль	Всег о часо в	Атт	Всег о неде ль	Всег о часо в	Атт		
1. Вводное занятие. Техника безопасности.	$\frac{1}{2}$	2	2	-	-	2	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{3}$	2	2	-	-	2	$\frac{1}{3}$	$\frac{1}{3}$	2	2	-	-	2	$\frac{1}{3}$	6
2. Теоретические знания	1	4		-	-		1/4	1	6		-	-		1/6	1	6		-	-		1/6	16
3. Общефизическая подготовка	4	16		5	20		9/36	4	24		4	24		8/48	4	24		4	24		8/48	132
4. Специальная физическая подготовка	3	12		4	16		7/28	3	18		4	24		7/42	3	18		4	24		7/42	112
5. Техническая подготовка	4	16		4	16		8/32	4	24		5	30		2/54	4	24		4	24		8/48	134
6. Tактическая подготовка	1	4		1	4		2/8	1	6		2	18		3/18	1	6		3	18		4/24	50
7. Правила игры и судейская практика	1	4		-	-		1/4	$\frac{1}{3}$	2		$\frac{2}{3}$	4		1/6	$\frac{1}{3}$	2		$\frac{2}{3}$	4		1/6	16
8. Учебная игра	2	8		$4\frac{1}{2}$	18		$6\frac{1}{2}$	2	18		4	24		6/36	2	18		4	24		6/36	98
Всего по программе	Всего недель/ часов за 1 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/144	Всего недель/ часов за 2 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	Всего недель/ часов за 3 год обучения (с учетом часов на аттестацию)						36/216	576

3.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебно-тематический план(1-й год обучения)

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теори ю	Практику
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Теоретические знания	4	4	-
3.	Общефизическая подготовка	36	1	35
4.	Специальная физическая подготовка	26	1	25
5.	Техническая подготовка	32	2	30
6.	Тактическая подготовка	10	4	6
7.	Правила игры и судейская практика	4	2	2
8.	Учебная игра	26	-	26
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	144	18	126

Содержание разделов и тем

3.1.1 Вводное занятие. Техника безопасности

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях. Ознакомление с программой. Целями и задачами.

3.1.2 Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт в России. Спорт в России.

Развитие мини-футбола в России и за рубежом.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Врачебный контроль на занятиях мини-футболом. Самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Восстановление физиологических функций организма после различных нагрузок.

Значение всесторонней физической подготовки. Утренняя зарядка. Разминка перед тренировкой и игрой. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки.

Моральные качества спортсмена: смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, чувство ответственности, взаимопомощи, коллективизма. Психологическая подготовка.

Участие в соревновании как важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных футболистов.

3.1.3 Общефизическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) решает задачу повышения общей работоспособности. В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма. Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1. Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей

мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,

- баскетбол,

- волейбол,

- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.1.4 Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка (СФП) служит для создания специального фундамента. Этому служат такие упражнения, которые соответствуют игре в мини-футбол не только по характеру нервно-мышечных усилий, но и по структуре движения. Эти упражнения также развивают ту группу мышц, которая наиболее необходима для игры. Задачи, решаемые в процессе физической подготовки многообразны, и конкретная формулировка каждой из них зависит от подготовленности и возраста, периода подготовки и т.п.

Исходя из особенностей футбола и задач подготовки, все основные средства можно подразделить на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом.

Упражнения для развития силы.

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2—4 кг, мешочки с песком 3—5 кг, диск от штанги, штанга для средней и старшей групп, вес штанги от 40 до 70% к весу спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседание на одной ноге («пистолет») с последующим подскоком вверх.
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).
- В упоре лежа хлопки ладонями.
- Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором.
- Сжимание теннисного (резинового) мяча.
- Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистей и пальцев).
- Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность.
- Ловля набивных мячей, направляемых 2—3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты.

- Повторное пробегание коротких отрезков (10—30 м) из различных исходных положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, находясь в положении широкого выпада, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте и в разных направлениях).
- Бег с изменением направления (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. д. Челночный бег 2x10 м, 4x5 м, 4x10 м, 2x15 м и т. п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно — спиной и т. д. Бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками, стоящими или медленно передвигающимися с помощью партнеров. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход от обычного бега на бег спиной вперед).

- Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой,. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом» и др.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный и повторный бег с мячом.
- Двусторонние игры. Двусторонние игры (команды играют в уменьшенном по численности составе). Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 мин. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

3.1.5 Техническая подготовка.

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Технические приемы, используемые при игре в мини-футбол, те же, что и в большом футболе. Некоторые различия связаны со спецификой действий на площадке малого размера, с мячом с уменьшенным отскоком, разницей в правилах игры.

1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей. Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

4.Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча. Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

5.Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

6.Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

7.Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

8.Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли. Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

9.Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

3.1.6 Тактическая подготовка

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, возрастании количества ударов по воротам соперника, значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны. Все это приводит к возрастанию требований ко всем аспектам подготовки футболистов, в том числе и к тактическому мастерству. Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнеров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику.

1. *Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;*

2. *Уметь правильно располагаться на игровом поле;*

3. *Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника;*

4. *Индивидуальные и групповые действия в обороне:*

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;

- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча;

- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

- противодействие комбинации «стенка»;

- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

5. *Индивидуальные действия в атаке:*

- открывание для приема мяча;

- отвлечение соперника;

- создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны;

- умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

6. *Групповые действия:*

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач;

- игра в одно касание;

- смена флангов атаки;

- совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

7. *Командные действия:*

- Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

8. Учебные и тренировочные игры:

- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

3.1.7 Правила игры и судейская практика

1) *Игровая площадка.* Площадка должна быть прямоугольной формы. Ее длина может варьироваться от 25 до 42 метров, а ширина - от 15 до 25 метров. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот.

Разметка. Площадка должна быть размечена четкими линиями шириной 8 см в соответствии с планом на рисунке. Граничные продольные линии называются боковыми линиями, а граничные поперечные линии называются линиями ворот. Площадка разделена на 2 равные половины центральной линией. Центральная линия должна быть нанесена поперек площадки. Центр площадки помечается круглой точкой и обводится линией по кругу радиусом 3 метра. Штрафная площадь. Штрафная площадь располагается на обеих половинах площадки следующим образом: четверть окружности радиусом 6 метров проводится с внешней стороны стоек ворот до воображаемой линии, проводимой под прямым углом от линии ворот из стоек ворот. Верхние точки четвертей окружностей соединяются линией длиной 3,16 м, проходящей параллельно линии ворот между двумя стойками.

Точка 6-метрового штрафного удара (пенальти). Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6 метров от средней точки между двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 6-метровой отметкой.

Точка 10-метрового штрафного удара (дабл-пенальти). Отметка для пробития дабл-пенальти наносится на расстоянии 10 метров от средней точки между двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 10-метровой отметкой.

Угловой сектор. В каждом углу площадки внутри площадки проводится четверть окружности радиусом 25 сантиметров.

Зоны для замены. Зоны для замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных, прямо перед ними. В этих зонах игроки уходят с площадки и выходят на нее.

Зоны для замены имеют длину 3 метра и расположены прямо напротив скамеек запасных. Они размечаются в обе стороны от боковой линии под прямым к ней углом линиями длиной 80 сантиметров: 40 сантиметров внутри площадки и 40 сантиметров за ее пределами.

Между ограничительными линиями зоны для замены и пересечением средней и боковой линий расстояние 3 метра. Это пространство прямо перед столиком хронометриста остается свободным.

Ворота. Ворота должны находиться в середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки, и соединенных вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками - 3 метра; расстояние от

нижней точки перекладины и поверхности площадки - 2 метра. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину - 8 сантиметров. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединены к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо другому подобному основанию. Глубина ворот, измеряемая от внутреннего края стоек за пределами площадки, должна быть не менее 80 сантиметров в верхней части и не менее 100 сантиметров в нижней части.

2) *Мяч.* Мяч должен быть сферической формы. Внешняя оболочка мяча должна быть изготовлена из кожи или другого пригодного материала. Длина окружности не менее 62 и не более 64 сантиметров. Вес не менее 400 и не более 440 граммов на начало матча. Давление 0,4 - 0,6 атмосферы.

3) *Игроки.* В игре принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, включая вратаря.

Процедура замены. Замены допускаются в матчах всех официальных соревнований, проводящихся по данным правилам под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных ассоциаций.

Максимально допустимое количество запасных игроков составляет семь человек.

Количество замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив другого игрока.

4) *Экипировка игроков.*

Майка или футболка; трусы - если используются подтрусники, то они должны быть того же цвета, что и основной цвет трусов; гетры; щитки;

обувь разрешается использовать брезентовые или замшевые тренировочные или гимнастические тапочки с подошвой из резины или другого подобного материала. Использование обуви - обязательно!

Майка или футболка:

на обратной стороне майки или футболки наносится номер от 1 до 15; цвет номера должен чётко отличаться от цвета футболки;

в международных матчах номера также должны быть нанесены передней части трусов, хотя бы и в уменьшенном виде.

Щитки:

Должны быть полностью закрыты гетрами; сделаны из пригодного материала (резины, пластика или подобного материала);

должны обеспечивать достаточную степень защиты.

Вратари:

Вратарю разрешается надевать длинные брюки; одежда каждого вратаря должна легко отличаться по цвету от других игроков и судей, и вратарей команды соперника.

Если полевой игрок меняется местами с вратарём, то на его вратарской футболке должен быть тот номер, под которым он внесён в протокол матча.

5) *Судья.* Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство

рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают второй судья, хронометрист, третий судья.

6) *Помощники судьи* — участники футбольного матча, которые осуществляют помощь судье в проведении матча.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 минут "грязного" времени. Контроль времени осуществляется хронометристом, обязанности которого описаны ранее. Если хронометрист отсутствует, то контроль времени осуществляет Главный судья. Продолжительность каждого тайма должна быть увеличена на время, необходимое для пробития пенальти или дабл-пенальти (10-метрового штрафного удара).

7) *Положение вне игры (офсайд)*- В футзале нет правила офсайда. Это позволяет игрокам создавать пространство для товарищей по команде и оказывать давление на игроков противоположной команды с постоянной угрозой атаки.

8) *Начало игры.* Как и во многих играх, перед началом футзального матча определяют, кто начнет игру. Делают это путем подбрасывания монеты. Команда, выигравшая жребий, решает, какие ворота будет защищать, а другая команда начинает игру посредством начального удара. Во втором тайме, соперники просто меняются местами, без жеребьевок.

9) *Мяч в игре.* Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вводом с боковой линии, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо спорного мяча.

10) *Взятия ворот.* Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

11) *Неспортивное поведение игроков,* а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в, описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

12) *Свободный и штрафной удары.* В футзале, как и в традиционном футболе, существуют два вида ударов свободные и штрафные. Их назначают за определенные нарушения в игре. Если команда в ходе игры набрала шесть нарушений, то по правилам назначается штрафной удар. Свободный от штрафного, по сути, отличается лишь тем, что если после удара мяч попадет в ворота, то гол засчитают только в случае касания мяча другого игрока.

13) *Пенальти* в футзале присуждается в отношении команды, которая совершила любой из фолов, в пределах своей штрафной зоны, за которые грозит штрафной удар, когда мяч был в игре. Если с пенальти мяч угодил в ворота, гол засчитается.

14) *Ввод мяча в игру из различных положений.* Существуют угловые, удары от ворот и боковой линии. Все они являются способом возобновления хода матча, но назначаются при разных условиях:

Судейская практика навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Футболисты готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в мини-футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения); составление календаря игр.
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

3.1.8 Учебная игра

Группа делится на две команды и обучающиеся играют между собой в мини-футбол по всем правилам. Либо играют с минимальным количеством касания мяча, с ограниченным пространством футбольного поля и определенным количеством обучающихся в зависимости от установки тренера.

3.1.9 Аттестация

Контрольные упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся. В качестве контрольных упражнений должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Учебно-тематический план (2-й год обучения)

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Теоретические знания	6	6	-
3.	Общефизическая подготовка	48	2	46
4.	Специальная физическая подготовка	42	2	40
5.	Техническая подготовка	54	2	52
6.	Тактическая подготовка	18	6	12
7.	Правила игры и судейская практика	6	2	4
8.	Учебная игра	36	-	36
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	216	24	192

Содержание разделов и тем

3.2.1 Вводное занятие. Техника безопасности

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях. Ознакомление с программой. Целями и задачами.

3.2.2 Теоретическая подготовка.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся, совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для футболиста. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу.

Основы методики обучения игре в мини - футбол. Права и обязанности игроков. Понятие о технике мини-футбола (футзала). Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Правила соревнований их организация и проведение. Спортивные соревнования по мини-футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу(футзалу). Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу.

3.2.3 Общефизическая подготовка

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.
- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.
- Упражнения для туловища.
- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.
- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.
- Упражнения с сопротивлением.
- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и

обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.
- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.
- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.
- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.
- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,
- баскетбол,
- волейбол,
- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.2.4 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
 - то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
 - в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)
 - в упоре лежа хлопки ладонями
 - упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
 - сжимание теннисного (резинового) мяча
 - многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
 - броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
 - ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
 - серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
 - бег с изменением направления (до 180 градусов)
 - бег прыжками
 - эстафетный бег
 - бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
 - ускорения и рывки с мячом (до 30 м)
 - обводка препятствий на скорость
 - рывки к мячу с последующим ударом по воротам

- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежачий рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча
- игра в баскетбол по упрощенным правилам

Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
 - то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
 - прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
 - прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
 - удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
 - ведение мяча головой
 - парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
 - то же с поворотом до 180 градусов
 - различные прыжки с короткой скакалкой
 - прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
 - переворот в сторону с места и с разбега
 - стойка на руках
 - из стойки на руках кувырок вперед
 - кувырок назад через стойку на руках
 - переворот вперед с разбега
 - упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
 - Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
 - Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные

рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

3.2.5 Техническая подготовка.

1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей. Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча. Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли. Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетающих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетающих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

3.2.6 Тактическая подготовка

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, возрастании количества ударов по воротам соперника, значительном разнообразии форм

атакующих действий и использовании активных методов обороны. Все это приводит к возрастанию требований ко всем аспектам подготовки футболистов, в том числе и к тактическому мастерству. Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнеров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику.

1. *Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;*

2. *Уметь правильно располагаться на игровом поле;*

3. *Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника;*

4. *Индивидуальные и групповые действия в обороне:*

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;

- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча;

- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

- противодействие комбинации «стенка»;

- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

5. *Индивидуальные действия в атаке:*

- открывание для приема мяча;

- отвлекание соперника;

- создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны;

- умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

6. *Групповые действия:*

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач;

- игра в одно касание;

- смена флангов атаки;

- совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

7. *Командные действия:*

- Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;

- Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

8. *Учебные и тренировочные игры:*

- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

-

3.2.7 Правила игры и судейская практика

1) *Игровая площадка.* Площадка должна быть прямоугольной формы. Ее длина может варьироваться от 25 до 42 метров, а ширина - от 15 до 25 метров. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот.

Разметка. Площадка должна быть размечена четкими линиями шириной 8 см в соответствии с планом на рисунке. Граничные продольные линии называются боковыми линиями, а граничные поперечные линии называются линиями ворот. Площадка разделена на 2 равные половины центральной линией. Центральная линия должна быть нанесена поперек площадки. Центр площадки помечается круглой точкой и обводится линией по кругу радиусом 3 метра. Штрафная площадь. Штрафная площадь располагается на обеих половинах площадки следующим образом: четверть окружности радиусом 6 метров проводится с внешней стороны стоек ворот до воображаемой линии, проводимой под прямым углом от линии ворот из стоек ворот. Верхние точки четвертей окружностей соединяются линией длиной 3,16 м, проходящей

параллельно линии ворот между двумя стойками.

Точка 6-метрового штрафного удара (пенальти). Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6 метров от средней точки между двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 6-метровой отметкой.

Точка 10-метрового штрафного удара (дабл-пенальти). Отметка для пробития дабл-пенальти наносится на расстоянии 10 метров от средней точки между двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 10-метровой отметкой.

Угловой сектор. В каждом углу площадки внутрь площадки проводится четверть окружности радиусом 25 сантиметров.

Зоны для замены. Зоны для замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных, прямо перед ними. В этих зонах игроки уходят с площадки и выходят на нее.

Зоны для замены имеют длину 3 метра и расположены прямо напротив скамеек запасных. Они размечаются в обе стороны от боковой линии под прямым к ней углом линиями длиной 80 сантиметров: 40 сантиметров внутри площадки и 40 сантиметров за ее пределами.

Между ограничительными линиями зоны для замены и пересечением средней и боковой линий расстояние 3 метра. Это пространство прямо перед столиком хронометриста остается свободным.

Ворота. Ворота должны находиться в середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки, и соединенных сверху горизонтальной перекладиной. Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками - 3 метра; расстояние от нижней точки перекладины и поверхности площадки - 2 метра. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину - 8 сантиметров. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединены к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо другому подобному основанию. Глубина ворот,

измеряемая от внутреннего края стоек за пределами площадки, должна быть не менее 80 сантиметров в верхней части и не менее 100 сантиметров в нижней части.

2) *Мяч*. Мяч должен быть сферической формы. Внешняя оболочка мяча должна быть изготовлена из кожи или другого пригодного материала. Длина окружности не менее 62 и не более 64 сантиметров. Вес не менее 400 и не более 440 граммов на начало матча. Давление 0,4 - 0,6 атмосферы.

3) *Игроки*. В игре принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, включая вратаря.

Процедура замены. Замены допускаются в матчах всех официальных соревнований, проводящихся по данным правилам под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных ассоциаций.

Максимально допустимое количество запасных игроков составляет семь человек.

Количество замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив другого игрока.

4) *Экипировка игроков*.

Майка или футболка; трусы - если используются подтрусики, то они должны быть того же цвета, что и основной цвет трусов; гетры; щитки;

обувь разрешается использовать брезентовые или замшевые тренировочные или гимнастические тапочки с подошвой из резины или другого подобного материала. Использование обуви - обязательно!

Майка или футболка:

на обратной стороне майки или футболки наносится номер от 1 до 15; цвет номера должен чётко отличаться от цвета футболки;

в международных матчах номера также должны быть нанесены передней части трусов, хотя бы и в уменьшенном виде.

Щитки:

Должны быть полностью закрыты гетрами; сделаны из пригодного материала (резины, пластика или подобного материала);

должны обеспечивать достаточную степень защиты.

Вратари:

Вратарю разрешается надевать длинные брюки; одежда каждого вратаря должна легко отличаться по цвету от других игроков и судей, и вратарей ко-

манды соперника.

Если полевой игрок меняется местами с вратарём, то на его вратарской футболке должен быть тот номер, под которым он внесён в протокол матча.

5) *Судья*. Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают второй судья, хронометрист, третий судья.

6) *Помощники судьи* — участники футбольного матча, которые осуществляют помощь судье в проведении матча.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 минут "грязного" времени. Контроль времени осуществляется хронометристом, обязанности которого описаны ранее. Если хронометрист отсутствует, то контроль времени осуществляет Главный судья. Продолжительность каждого тайма должна быть увеличена на время, необходимое для пробития пенальти или дабл-пенальти (10-метрового штрафного удара).

7) *Положение вне игры (офсайд)*- В футзале нет правила офсайда. Это позволяет игрокам создавать пространство для товарищей по команде и оказывать давление на игроков противоположной команды с постоянной угрозой атаки.

8) *Начало игры*. Как и во многих играх, перед началом футзального матча определяют, кто начнет игру. Делают это путем подбрасывания монеты. Команда, выигравшая жребий, решает, какие ворота будет защищать, а другая команда начинает игру посредством начального удара. Во втором тайме, соперники просто меняются местами, без жеребьевок.

9) *Мяч в игре*. Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вводом с боковой линии, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо спорного мяча.

10) *Взятия ворот*. Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

11) *Неспортивное поведение игроков*, а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в, описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

12) *Свободный и штрафной удары*. В футзале, как и в традиционном футболе, существуют два вида ударов свободные и штрафные. Их назначают за определенные нарушения в игре. Если команда в ходе игры набрала шесть нарушений, то по правилам назначается штрафной удар. Свободный от штрафного, по сути, отличается лишь тем, что если после удара мяч попадет в ворота, то гол засчитают только в случае касания мяча другим игроком.

13) *Пенальти* в футзале присуждается в отношении команды, которая совершила любой из фолов, в пределах своей штрафной зоны, за которые грозит штрафной удар, когда мяч был в игре. Если с пенальти мяч угодил в ворота, гол засчитается.

- 14) *Ввод мяча в игру из различных положений.* Существуют угловые, удары от ворот и боковой линии. Все они являются способом возобновления хода матча, но назначаются Угловой, когда мяч перелетает или перекатывается за линию ворот, коснувшись игрока оборонительной команды, но гол при этом не засчитывают.
- Боковой назначают оппоненту игрока, который последним дотронулся до мяча, когда вышел за пределы корта через боковую линию.
- Удар от ворот присуждают, когда мяч пересек линию ворот, но гол засчитан не был. При этом последним, кто его затронул, был член команды атаки.

Судейская практика навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Футболисты готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в мини-футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения); составление календаря игр.
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

3.2.8 Учебная игра

Группа делится на две команды и обучающиеся играют между собой в мини-футбол по всем правилам. Либо играют с минимальным количеством касания мяча, с ограниченным пространством футбольного поля и определенным количеством обучающихся в зависимости от установки тренера.

3.2.9 Аттестация

Контрольные упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала,

уровень физического развития и подготовленности обучающихся. В качестве контрольных упражнений должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

Учебно-тематический план (3-й год обучения)

№ п\п	Наименование разделов, тем	Всего часов	В том числе на:	
			Теорию	Практику
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	2	-
2.	Теоретические знания	6	6	-
3.	Общефизическая подготовка	48	2	46
4.	Специальная физическая подготовка	42	2	40
5.	Техническая подготовка	48	2	46
6.	Тактическая подготовка	24	8	16
7.	Правила игры и судейская практика	6	2	4
8.	Учебная игра	36	-	36
9.	Аттестация	4	2	2
	Итого:	216	26	190

Содержание разделов и тем

3.3.1 Вводное занятие. Техника безопасности

Инструктаж по охране труда и технике безопасности на УТЗ и соревнованиях. Ознакомление с программой. Целями и задачами.

3.3.2 Теоретическая подготовка.

Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Российские, Международные юношеские соревнования.

Личная гигиена. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Использование естественных природных сил для закаливания организма. Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Основы методики обучения игре в мини - футбол. Права и обязанности игроков. Понятие о технике мини-футбола (футзала). Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Судейство соревнований по мини-футболу.

3.3.3 Общефизическая подготовка

Средства развития ОФП для всех возрастных групп

1.Общеразвивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища.

- Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лёжа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседание на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением.

- Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетягивание, приседание с партнёром, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

3. Акробатические упражнения (развитие ловкости)

- Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.

- Перекаты и перевороты.

4. Подвижные игры и эстафеты (развитие ловкости, быстроты, силы).

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

- Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

- Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м.

- Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег.

- Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега.

- Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

6. Спортивные игры.

- ручной мяч,

- баскетбол,

- волейбол,

- хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

3.3.4 Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития силы

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп с весом от 40 до 70 % от веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.

- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.

- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).

- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.

- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.

- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах
 - то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами
 - в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте)
 - в упоре лежа хлопки ладонями
 - упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
 - сжимание теннисного (резинового) мяча
 - многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
 - броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
 - ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
 - серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками
- эстафетный бег
- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м)

- обводка препятствий на скорость
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
 - из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
 - ловля мячей, пробитых по воротам
 - ловля теннисного мяча
 - игра в баскетбол по упрощенным правилам

Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
 - то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
 - прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
 - прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
 - кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
 - удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
 - ведение мяча головой
 - парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
 - то же с поворотом до 180 градусов
 - различные прыжки с короткой скакалкой
 - прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
 - переворот в сторону с места и с разбега
 - стойка на руках
 - из стойки на руках кувырок вперед
 - кувырок назад через стойку на руках
 - переворот вперед с разбега
 - упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием

3.3.5 Техническая подготовка.

1. Передвижения без мяча.

Теория: Способы передвижения без мяча.

Практика: Бег - по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и крестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

2. Приемы владения мячом ногами.

Теория: Классификация ударов по мячу. Строение нижних конечностей. Практика: Удары по мячу серединой подъема ноги. Удары по

мячу внутренней частью подъема ноги. Удары по мячу внешней частью подъема ноги. Удары по мячу внутренней стороной стопы. Удары по мячу внешней стороной стопы. Удар носком. Удар пяткой. Жонглирование мячом.

3. Приемы игры головой.

Теория: Правила безопасности при ударе по мячу головой.

Практика: Удары по мячу лобной частью головы (с места, в броске, в прыжке). Удары по мячу боковой частью головы.

4. Остановка мяча.

Теория: Способы остановки мяча. Запрещенные приемы обработки мяча. Практика: Остановка мяча подошвой. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Остановка мяча серединой подъема. Остановка мяча голенью. Остановка мяча бедром. Остановка мяча грудью. Остановка мяча головой.

5. Ведение мяча.

Теория: Различные способы ведения мяча.

Практика: Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча по «восьмерке». Ведение мяча с обводкой движущихся и противоборствующих соперников.

6. Обманные движения (финты).

Теория: Виды и способы обманных движений.

Практика: Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание») и др.

7. Отбор мяча.

Теория: Приемы отбора мяча. Способы отбора мяча перехватом и подкатом. Запрещенные способы отбора мяча.

Практика: Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

8. Вбрасывание мяча.

Теория: Техника вбрасывания мяча вратарем после ловли. Практика: Вбрасывание одной рукой из-за плеча, сбоку, снизу.

9. Техника игры вратаря.

Теория: Форма вратаря. Профилактика травматизма.

Практика: Ловля катящихся и низколетящих мячей, ловля полувысоких мячей, ловля высоколетящих мячей, отбивание мяча кулаком, отбивание мяча двумя руками. Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полу высоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.

3.3.6 Тактическая подготовка

Современные тенденции развития мини-футбола связаны с заметным повышением интенсивности действий игроков, проявляющейся в возрастании напряженности борьбы в игровых эпизодах, сокращении до минимума пассивных фаз в действии каждого футболиста, возрастании количества ударов по воротам соперника, значительном разнообразии форм атакующих действий и использовании активных методов обороны. Все это приводит к возрастанию требований ко всем аспектам подготовки футболистов, в том числе и к тактическому мастерству. Исходя из этого подхода в индивидуальной тактике особое внимание необходимо уделить умению в условиях дефицита времени, постоянной смены ситуаций и единоборств с соперниками принимать наиболее правильные решения, позволяющие в атаке создать игровое пространство как для себя, так и для партнеров, а в обороне выбрать оптимальную позицию по отношению к атакующему сопернику.

1. Знать индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча;

2. Уметь правильно располагаться на игровом поле;

3. Уметь ориентироваться, правильно реагировать на действия партнеров и соперника;

4. Индивидуальные и групповые действия в обороне:

- правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие получению им мяча, т.е. осуществление «закрывание»;

- выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча;

- умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом;

- противодействие комбинации «стенка»;

- взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций;

5.Индивидуальные действия в атаке:

- открывание для приема мяча;
- отвлекание соперника;
- создание численного преимущества на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования и подключения из глубины обороны;
- умение выбрать из нескольких возможных решений данной игровой ситуации наиболее правильного и рационально использовать изученные технические приемы.

6.Групповые действия:

- взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач;
- игра в одно касание;
- смена флангов атаки;
- совершенствование игровых и стандартных ситуаций.

7.Командные действия:

- Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе;
- Взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

8.Учебные и тренировочные игры:

- совершенствование индивидуальных, групповых и командных тактических действий при игре по избранной тактической системе.

3.3.7 Правила игры и судейская практика

1)*Игровая площадка.* Площадка должна быть прямоугольной формы. Ее длина может варьироваться от 25 до 42 метров, а ширина - от 15 до 25 метров. Длина боковой линии должна быть больше длины линии ворот.

Разметка. Площадка должна быть размечена четкими линиями шириной 8 см в соответствии с планом на рисунке. Граничные продольные линии называются боковыми линиями, а граничные поперечные линии называются линиями ворот. Площадка разделена на 2 равные половины центральной линией. Центральная линия должна быть нанесена поперек площадки. Центр площадки помечается круглой точкой и обводится линией по кругу радиусом 3 метра. Штрафная площадь. Штрафная площадь располагается на обеих половинах площадки следующим образом: четверть окружности радиусом 6 метров проводится с внешней стороны стоек ворот до воображаемой линии, проводимой под прямым углом от линии ворот из стоек ворот. Верхние точки четвертей окружностей соединяются линией длиной 3,16 м, проходящей

параллельно линии ворот между двумя стойками.

Точка 6-метрового штрафного удара (пенальти). Отметка для пробития пенальти наносится на расстоянии 6 метров от средней точки

между двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 6-метровой отметкой.

Точка 10-метрового штрафного удара (дабл-пенальти). Отметка для пробития дабл-пенальти наносится на расстоянии 10 метров от средней точки между двумя стойками ворот и равноудалена от них. Эта отметка называется 10-метровой отметкой.

Угловой сектор. В каждом углу площадки внутрь площадки проводится четверть окружности радиусом 25 сантиметров.

Зоны для замены. Зоны для замены находятся на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных, прямо перед ними. В этих зонах игроки уходят с площадки и выходят на нее.

Зоны для замены имеют длину 3 метра и расположены прямо напротив скамеек запасных. Они размечаются в обе стороны от боковой линии под прямым к ней углом линиями длиной 80 сантиметров: 40 сантиметров внутри площадки и 40 сантиметров за ее пределами.

Между ограничительными линиями зоны для замены и пересечением средней и боковой линий расстояние 3 метра. Это пространство прямо перед столиком хронометриста остается свободным.

Ворота. Ворота должны находиться в середине каждой линии ворот. Они состоят из двух вертикальных стоек, равноудаленных от углов площадки, и соединенных вверху горизонтальной перекладиной. Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками - 3 метра; расстояние от нижней точки перекладины и поверхности площадки - 2 метра. Обе стойки и перекладина имеют одинаковую ширину и глубину - 8 сантиметров. Сетки, изготовленные из пеньки, джута или нейлона, присоединены к стойкам ворот и перекладине с внешней стороны площадки. Нижняя часть прикрепляется к изогнутому стержню, либо другому подобному основанию. Глубина ворот, измеряемая от внутреннего края стоек за пределами площадки, должна быть не менее 80 сантиметров в верхней части и не менее 100 сантиметров в нижней части.

2) Мяч. Мяч должен быть сферической формы. Внешняя оболочка мяча должна быть изготовлена из кожи или другого пригодного материала. Длина окружности не менее 62 и не более 64 сантиметров. Вес не менее 400 и не более 440 граммов на начало матча. Давление 0,4 - 0,6 атмосферы.

3) Игроки. В игре принимают участие две команды, каждая из которых состоит не более чем из пяти игроков, включая вратаря.

Процедура замены. Замены допускаются в матчах всех официальных соревнований, проводящихся по данным правилам под эгидой ФИФА, конфедераций или национальных ассоциаций.

Максимально допустимое количество запасных игроков составляет семь человек.

Количество замен в ходе матча не ограничено. Игрок, которого заменили, может вернуться на площадку, заменив другого игрока.

4) *Экипировка игроков.*

Майка или футболка; трусы - если используются подтрусы, то они должны быть того же цвета, что и основной цвет трусов; гетры; щитки;

обувь разрешается использовать брезентовые или замшевые тренировочные или гимнастические тапочки с подошвой из резины или другого подобного материала. Использование обуви - обязательно!

Майка или футболка:

на обратной стороне майки или футболки наносится номер от 1 до 15; цвет номера должен чётко отличаться от цвета футболки;

в международных матчах номера также должны быть нанесены передней части трусов, хотя бы и в уменьшенном виде.

Щитки:

Должны быть полностью закрыты гетрами; сделаны из пригодного материала (резины, пластика или подобного материала);

должны обеспечивать достаточную степень защиты.

Вратари:

Вратарю разрешается надевать длинные брюки; одежда каждого вратаря должна легко отличаться по цвету от других игроков и судей, и вратарей ко-

манды соперника.

Если полевой игрок меняется местами с вратарём, то на его вратарской футболке должен быть тот номер, под которым он внесён в протокол матча.

5) *Судья.* Следит за тщательным соблюдением правил и обладает необходимыми полномочиями. Принятое во время игры решение может изменить только сам судья до возобновления игры. Жалобы на судейство рассматривают специальные комитеты. Главному судье помогают второй судья, хронометрист, третий судья.

6) *Помощники судьи* — участники футбольного матча, которые осуществляют помощь судье в проведении матча.

Игра состоит из двух равных таймов по 20 минут "грязного" времени. Контроль времени осуществляется хронометристом, обязанности которого описаны ранее. Если хронометрист отсутствует, то контроль времени осуществляет Главный судья. Продолжительность каждого тайма должна быть увеличена на время, необходимое для пробития пенальти или дабл-пенальти (10-метрового штрафного удара).

7) *Положение вне игры (офсайд)*- В футзале нет правила офсайда. Это позволяет игрокам создавать пространство для товарищей по команде и оказывать давление на игроков противостоящей команды с постоянной угрозой атаки.

8) *Начало игры.* Как и во многих играх, перед началом футзального матча определяют, кто начнет игру. Делают это путем подбрасывания монеты. Команда, выигравшая жребий, решает, какие ворота будет защищать, а другая команда начинает игру посредством начального удара. Во втором тайме, соперники просто меняются местами, без жеребьевок.

9) *Мяч в игре.* Из игры мяч выходит после покидания пределов поля, а также после остановки игры судьей. Вводят мяч в игру следующими способами: ударом от ворот, начальным ударом, вводом с боковой линии, угловым, а также штрафным либо свободным ударом или после розыгрыша какого-либо спорного мяча.

10) *Взятия ворот.* Футбольные правила определяют, что голом принято считать положение, когда мяч пересекает полностью линию ворот, причем, при отсутствии нарушения правил.

11) *Неспортивное поведение игроков,* а также возможные нарушения. Существующие сегодня правила игры в, описывают различные нарушения и возможные наказания за них, состоящие в свободном либо штрафном ударе. К ним относятся: игра рукой, подножка, опасная игра и пр. Ряд нарушений и ошибок игроков наказывается предупреждением либо даже удалением с поля.

12) *Свободный и штрафной удары.* В футзале, как и в традиционном футболе, существуют два вида ударов свободные и штрафные. Их назначают за определенные нарушения в игре. Если команда в ходе игры набрала шесть нарушений, то по правилам назначается штрафной удар. Свободный от штрафного, по сути, отличается лишь тем, что если после удара мяч попадет в ворота, то гол засчитают только в случае касания мяча другого игрока.

13) *Пенальти* в футзале присуждается в отношении команды, которая совершила любой из фолов, в пределах своей штрафной зоны, за которые грозит штрафной удар, когда мяч был в игре. Если с пенальти мяч угодил в ворота, гол засчитается.

- 14) *Ввод мяча в игру из различных положений.* Существуют угловые, удары от ворот и боковой линии. Все они являются способом возобновления хода матча, но назначаются Угловой, когда мяч перелетает или перекатывается за линию ворот, коснувшись игрока оборонительной команды, но гол при этом не засчитывают.

- Боковой назначают оппоненту игрока, который последним дотронулся до мяча, когда вышел за пределы корта через боковую линию.

- Удар от ворот присуждают, когда мяч пересек линию ворот, но гол засчитан не был. При этом последним, кто его затронул, был член команды атаки.

Судейская практика навыков проводится на протяжении всего обучения. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Футболисты готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Содержание занятий зависит от подготовленности занимающихся.

Необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

- освоение терминологии, принятой в мини-футболе;
- овладение командным языком, умение подать рапорт;
- умение вести наблюдения за участниками игры, находить ошибки;
- выполнение технических приемов в двусторонней игре и на соревнованиях;
- составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, по обучению перемещениям, передача и прием мяча, игра вратаря; обучение техническим приемам и тактическим действиям (на основе пройденного программного материала данного года обучения); составление календаря игр.
- судейство на тренировочных играх в своей группе (по упрощенным правилам);
- выполнение обязанностей главного судьи, главного секретаря;

3.3.8 Учебная игра

Группа делится на две команды и обучающиеся играют между собой в мини-футбол по всем правилам. Либо играют с минимальным количеством касания мяча, с ограниченным пространством футбольного поля и определенным количеством обучающихся в зависимости от установки тренера.

3.3.9 Аттестация

Контрольные упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся. В качестве контрольных упражнений должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные качества по общей физической, специальной физической и технической подготовке.

4. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год

дополнительной общеразвивающей программы «Мини-футбол»

Продолжительность обучения по программе	3 года
Дата начала и окончания учебного периода	01.09.2025 г. – 31.05.2026 г.
Количество учебных недель / часов	36 недели (216 часов)
Место проведения занятия	МБУ ДО ЦРТДЮ, ул.Новая, 17, каб.1
Периодичность и продолжительность занятий	3 раза в неделю по 2 академических часа
Режим занятий	Вторник-Четверг, с 15.00 ч. до 16.30 ч., с 18.00 до 19.30.
Форма занятий	групповые занятия с индивидуальным подходом, элементами дистанционного электронного обучения и т.п.
Сроки контрольных контрольных занятий	Январь, Май

**Календарный учебный график
на 2025-2026 учебный год
дополнительной общеразвивающей программы «Мини - футбол»**


Месяц	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь-август	Всего учебных часов/ недель
Дни недели	01.09 – 07.09	08.09 – 14.09	15.09 – 21.09	22.09 – 28.09	29.09 – 05.10	06.10 – 12.10	13.10 – 19.10	20.10 – 26.10	27.10 – 02.11	03.11 – 09.11	10.11 – 16.11	17.11 – 23.11	24.11 – 30.11	01.12 – 07.12	08.12 – 14.12	15.12 – 21.12	22.12 – 28.12	12.01 – 18.01	19.01 – 25.01	26.01 – 01.02	02.02 – 08.02	09.02 – 15.02	16.02 – 22.02	23.02 – 01.03	02.03 – 08.03	09.03 – 15.03	16.03 – 22.03	23.03 – 29.03	30.03 – 05.04	06.04 – 12.04	13.04 – 19.04	20.04 – 26.04	27.04 – 03.05	04.05 – 10.05	11.05 – 17.05	18.05 – 24.05	25.05 – 31.05	
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	
2 год обучения	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6	6		216

Условные обозначения:

 Промежуточная/итоговая аттестация

 Ведение занятий по программе

 Каникулярный период

 Организационные занятия, подведение итогов

Общая нагрузка в часах в неделю – 6 ч.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами контроля являются промежуточная и итоговая аттестация.

Аттестации проходят в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов в соответствии с оценочными материалами. Аттестация позволяет оценить уровень развития способностей и личных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам программы.

Целью проведения аттестации, учащихся является оценка уровня освоения учащимися дополнительной общеразвивающей программы по волейболу.

Задачи аттестации :

- определение уровня теоретической подготовки учащихся ;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся в волейболе;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации учащихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком. Промежуточная аттестация проводится в декабре-январе, итоговая аттестация в конце учебного года по графику.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в футбол;
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни;
- рост личностного развития ребёнка;
- умение ребёнком оценивать свои достижения;

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

- Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
- Общефизическая подготовка: тестирование.
- Освоение программного материала: тестирование, наблюдения

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.
- итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний. Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется по средствам использования таких методов как опрос, собеседование, творческое задание, экзамен по билетам.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: зачётные и экзаменационные формы. Для каждой возрастной группы педагог разрабатывает экзаменационные билеты, включающие вопросы основ теоретических знаний по программе «Играем в футбол».

Уровень освоения учащимися теоретических знаний определяется по 5-и бальной системе

Общезначительная подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общезначительной подготовке проводятся контрольными упражнениями. Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м, 100м);
- сгибание- разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- поднимание туловища за 1 мин.
- челночный бег 3 x10 м.

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше. Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Прогресс ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка.

Контроль освоения учащимися технических элементов футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

Используются следующие тестовые упражнения:

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу на дальность (м)	24 м	22 м.	18 м.
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	12	14	16
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	7 с.	8 с.	10 с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	8	6	4

№	Тесты	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	Удар по мячу точность(м)	6 раз из 10	4 раза из 10	2 раза из 10
2	Комплексное упражнение: ведение 10 м., обводка 3-х стоек, поставленных на 12 метровом отрезке, с последующим ударом в цель (2,5 на 1,2 м.) с расстояния 6м- из трёх попыток (сек)	10	12	14
3	Бег на 30 метров с ведением мяча (с)	6.4 с.	7 с.	7.5с.
4	Жонглирование мячом ногами (кол-во ударов)	10	8	6

Тактическая подготовка.

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке
- свои, чужие ворота.
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;

- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом. но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия:
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный. Но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

Методом контроля является метод наблюдения в результате, которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.

Формой контроля освоения игровых действий являются внутригрупповые игры соревнования, товарищеские встречи.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В программе конкретно определено содержание учебного материала по годам обучения, что является удобным инструментом, регламентирующим работу.

Программа предоставляет возможность обучающимся имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе. Программа направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволят осваивать футбольные навыки.

В процессе проведения занятия применяются следующие формы организации учащихся: групповая, индивидуальная, работа в парах.

- Групповая форма чаще всего используется в занятиях с начинающими, при решении задач физической подготовки, изучении технике и основ тактики футбола. Педагог проводит занятие одновременно со всей группой, давая общие упражнения для всех обучающихся.

- Индивидуальная форма и работа в парах используется в тех случаях, когда отдельные обучающиеся отстают в физической, тактической и технической подготовке. Педагог определяет слабые места в подготовке обучающихся и дает им индивидуальные задания, которые выполняются во время занятия.

- Соревнования - важная часть учебно-тренировочного процесса. В соревнованиях определяется подготовка воспитанника, совершенствуются его физические качества и двигательные навыки, закаляется воля.

Основное содержание программы реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни, двигательной активности. Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Для проведения учебно-методических занятий имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютер для аудиторной и внеаудиторной работы;

Теоретический раздел:

- печатные учебные пособия
- методические указания по проведению занятий
- наглядные пособия

- учебные рисунки и плакаты
- инструкции и методическая литература
- специальная литература по педагогике и видам спорта, физиологии и психологии спорта

- справочная литература

Учебно-тренировочные занятия:

- приборы контроля развития основных физических качеств, уровня физической и спортивной подготовленности;
- спортивный инвентарь, спортивные тренажеры, спортивный зал.

Контрольные занятия:

- таблицы контрольных тестов физической подготовленности по виду спорта;

- тесты оценки теоретической и методической подготовленности.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся на базе ГКОУ "Большемурашкинская школа - интернат для слабослышащих и позднооглохших детей".

- Спортивный зал;
- Тренажерный зал;
- Инвентарь и оборудование для занятий мини-футболом:
- мини- футбольные мячи,
- набивные мячи,
- мини-футбольные ворота,
- секундомер,
- стойки,
- утяжелители,
- перекладина.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для педагога:

1. Алиев Э., Андреев З.В., Губа В.П. «Мини-футбол». Изд."Самарский университет", 2005. - 20 с.
2. В.Лях, З.Витковский «Координационная тренировка в футболе». – М.: Изд. Советский спорт, 2010 г. – 216 с.
3. Д. Киркендалл «Анатомия футбола». – М.: Изд. Попурри. 2012г. – 272 с.
4. Коломенский Ю.В. Общая психология. - М.: Изд. АСТ, ВКТ.2010г. – 430 с.
5. Кочетов А. «Управление футбольной командой». – М.: Изд. ООО «Астрель» 2002 г. – 145 с.
6. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г. – 114 с.
7. Мартенс Р.«Успешный тренер». – М.: Изд. Спорт, 2012г. – 441 с.
8. Озолин Н.Г. «Настольная книга тренера». – М.: Изд.ООО «Астрель», 2002 г – 186 с.
9. Плоп Б.И. Новая школа футбольной тренировки. – М.: «Олимпия Пресс», 2008 г. – 242 с.
10. Чемберс Д. «Профессия тренер». – М.: Изд. Человек, 2013г. – 186 с.

Для обучающихся:

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: «Олимпия. Пресс», 2008г. – 432 с.
2. Железняк Ю.Д., Савин В.И., Портнов Ю.М., Лексанов А.В. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. – М.: «Academia», 2008г. – 204 с.
3. Лях В.И. Мой друг физкультура. – М.: «Просвящение», 2005г. – 285 с.
4. Малькольм Кук Сто одно упражнение для юных футболистов. – М.: Астрель. Москва, 2003 г. – 187 с.
5. Миллер Д. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд. – М.: «Астрель», 2006г. – 164 с.
6. Петров А. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) . – М.: Москва, 2004г. – 258 с.
7. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г. – 176 с.

**ПРОТОКОЛ
РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ /ИТОГОВОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБУ ДО ЦРТДЮ
за _____ учебный год**

Направленность _____
(физкультурно-спортивная, художественная, техническая, социально-гуманитарная, естественнонаучная)

Наименование программы _____

Ф.И.О. педагога _____

Срок обучения по программе _____

Возраст детей _____

Группа № (инд.) _____

Год обучения _____

Кол-во учащихся в группе _____

Дата проведения аттестации _____

Форма оценки результатов: уровень (высокий, средний, низкий) _____

Члены аттестационной комиссии:

- заместитель директора по УВР _____

- методист по направленности _____

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	Фамилия, имя обучающегося	Теория	Практика	Результат аттестации Уровень
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				

Всего аттестовано _____ учащихся, (% от общего количества). Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись педагога _____

Диагностика личностных результатов обучающегося ЦРТДЮ

Фамилия, _____ имя _____ обучающегося
 Возраст _____

Объединение _____

Направленность _____

Год обучения _____ Группа _____ Дата проведения: _____

Оценка производится по 3-х балльной шкале:

- высокий уровень – 3 балла;

- средний уровень – 2 балла;

- низкий уровень – 1 балл

Критерий № 9 оценивается в обратном порядке.

Критерий оценки (личностные качества)	Характеристика критерия	Уровень развития оцениваемого личностного качества	Оценка педагога
1. Волевые качества	Терпение, воля, самоконтроль. Способность переносить допустимые по возрасту нагрузки в течение определенного времени, активно побуждать себя к практическим действиям, выдержка, самоконтроль.	а) высокий уровень развития качеств: терпелив, усерден, выдержан, целеустремлен, настойчив и т.д.	
		б) средний уровень – недостаточно развиты волевые качества, проявляются не всегда.	
		в) низкий уровень – волевые качества развиты очень слабо, нуждается в постоянном контроле, поддержке со стороны.	
2. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	а) высокий уровень: обладает нормальной, адекватной самооценкой, реально оценивает себя, свои возможности и достижения	
		б) средний уровень: самооценка не всегда адекватна, неустойчивая.	
		в) низкий уровень – самооценка неадекватная (заниженная или завышенная).	
3. Лидерские, организаторские качества	Уверен в себе, активен, берет на себя главенствующую роль, ответственность, умеет повести за собой и своими идеями других ребят, организовать группу, мероприятие и др.	а) высокий уровень развития качеств: обладает выраженными лидерскими и организаторскими качествами, является лидером в группе, коллективе	
		б) средний уровень – имеются лидерские и организаторские качества, но проявляются не всегда, не во всем; иногда берет на себя роль лидера или организатора.	
		в) низкий уровень – лидерские и организаторские качества не развиты или развиты очень слабо.	

4. Уровень самостоятельности	Умение без посторонней помощи принимать решения, выполнять то или иное задание, независимость, автономность.	а) высокий уровень развития: часто проявляет самостоятельность в деятельности, в решении жизненных задач, различных ситуациях. Выражена независимость (автономность) от других при выполнении тех или иных работ, заданий и пр.	
		б) средний уровень: недостаточно самостоятелен, часто нуждается в помощи со стороны, в организации деятельности.	
		в) низкий уровень – несамостоятелен, может выполнять действия по готовому образцу (копирование, подражание). Деятельность чаще стимулируется внешним контролем, выражена потребность в помощи, организации деятельности.	
5. Социальная активность	Преобладание ценности общества, других людей, стремление внести свой вклад в развитие общества, реализовать себя в деятельности как личность, участвовать в общественной жизни. Инициативность, исполнительность, энтузиазм.	а) высокий уровень развития: выражены стремления к общественной деятельности, самореализации, участию в мероприятиях, соревнованиях, конкурсах. Высокий уровень инициативности, исполнительности, энтузиазма.	
		б) средний уровень – социальная активность проявляется не всегда, иногда может проявить инициативу, поучаствовать в каком-либо мероприятии, конкурсе, недостаточно развита исполнительность.	
		в) низкий уровень – социально пассивен, не инициативен, ценности общества и общественной жизни не приоритетны, редко участвует или не участвует в мероприятиях.	
6. Уровень достижений	Стремление к достижению и достижение высоких результатов в той или иной деятельности, самореализация	а) высокий уровень развития качеств: имеет высокую результативность участия в различных делах, конкурсах, мероприятиях и т.д.	
		б) средний уровень – принимает участие в деятельности, конкурсах, мероприятиях и т.д., но не всегда достигает желаемых результатов.	
		в) низкий уровень – безразличен к успехам, не стремится к достижениям, очень редко принимает участие в той или иной деятельности	

7. Духовно-нравственные качества личности.	Уровень доброжелательности к окружающим людям (приветливость, дружелюбие, эмпатия и др.), толерантность, благожелательность, умение радоваться успехам и достижениям других, честность, милосердие, отзывчивость.	<p>а) высокий уровень развития качеств: приветлив, доброжелателен, отзывчив, сопереживает другим, всегда готов прийти на помощь.</p> <p>б) средний уровень – данные качества проявляются не всегда или недостаточно выражены.</p> <p>в) низкий уровень – духовно-нравственные качества не развиты или развиты слабо.</p>	
8. Уровень общительности	Потребность и способность к общению с другими людьми, установлению с ними взаимопонимания.	<p>а) высокий уровень – общительный, открытый, компанейский. Легко вступает в контакт, не теряется в ситуациях общения.</p> <p>б) средний уровень – недостаточно общителен.</p> <p>в) низкий уровень – малообщителен, старается уйти от контактов с окружающими, любит работу в одиночестве.</p>	
9. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Агрессивная позиция, неуступчивое поведение в конфликтной ситуации, склонность к доминированию, низкий самоконтроль эмоций.	<p>а) высокий уровень – любит спорить, конфликтный, часто сам провоцирует конфликты, ссоры, имеет низкую способность к самоконтролю эмоций, присутствуют агрессивность, неуступчивость, грубость.</p> <p>б) средний уровень – изредка возникают конфликты, ссоры, может сам в конфликтах не участвовать, но являться провокатором исподтишка.</p> <p>в) низкий уровень – не конфликтный, пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты, найти компромисс или уйти от конфликта.</p>	
10. Уровень сотрудничества (отношение к общим делам объединения)	Стремится к сотрудничеству во взаимоотношениях с окружающими, кооперации в совместной деятельности, умеет воспринимать общие дела как свои собственные, найти выход из сложной ситуации с выгодой для обеих сторон.	<p>а) высокий уровень стремления к сотрудничеству, совместной деятельности, умеет работать в группе, принимать взаимовыгодные решения в спорных ситуациях.</p> <p>б) средний уровень – не всегда стремится к сотрудничеству, хочет работать сообща.</p> <p>в) низкий уровень – безынициативен, не стремится к совместной деятельности, взаимовыгодным, партнерским отношениям, стремится к собственной выгоде, одиночной деятельности.</p>	

Количество набранных баллов соответствует уровню достижения личностных результатов:
21 – 30 баллов высокий уровень;

от 11 – 20 баллов средний уровень;

до 10 баллов - низкий уровень

Результат: _____

Руководитель объединения

**План
воспитательных мероприятий, проводимых
в творческом объединении «Мини - футбол» в 2025-2026 учебном году**

№	Название мероприятия	Сроки проведения
1.	" День Знаний"	1 сентября
2.	Кросс "Золотая осень"	Сентябрь
3.	"День прыгуна"	Сентябрь
4.	Спортивно-развлекательное мероприятие «Быть здоровым - здорово»	Октябрь
5.	Конкурсно - игровая программа «День учителя»	Октябрь
6.	Физкультурно-оздоровительное мероприятие «Улица здоровья»	Ноябрь
7.	Спортивный конкурс «Будь здоров»	Ноябрь
8.	Спортивное мероприятие, посвященное Дню народного единства	Ноябрь
9.	Игровая программа «Энергия здоровья»	Декабрь
10.	День здоровья. "Веселые старты"	Декабрь
11.	Спортивное мероприятие "Зимние забавы"	Январь
12.	Конкурс рисунков «Я за ЗОЖ»	Январь
13.	Зимняя "Зарница"(триатлон)	Февраль
14.	"Юный лыжник"- соревнования по лыжным гонкам	Февраль
15.	Игровая спортивная программа «Вперёд к победе»	Март
16.	Спортивный конкурс " Мы- будущие олимпийцы"	Март
17.	Соревнование по спортивному ориентированию	Апрель
18.	Первенство школы по мини- футболу	Апрель
19.	Кросс, посвященный "Дню Победы"	Май
20.	Школьный "Турслет"	Май