

Утверждаю

Берковская А.С.
Директор МБОУ «Енисейская СОШ № 3
имени Валерия Сергиенко»



Рассмотрена и утверждена на педагогическом совете № 1 от 30.08.2024

Приказ по школе № 03-03-104 от 30.08.2024

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Мини-футбол»

Физкультурно-спортивная направленность

Базовый уровень программы

Возраст обучающихся 11-13 лет

Срок реализации программы – 3 года

Составитель программы:
педагог дополнительного образования Лысенко Д.М.

с. Селиваниха 2024 год.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее-Программа) направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом одним из видов спортивных игр – мини-футбол.

Популярность спортивных игр всегда высока среди молодого поколения; спортивные игры динамичны, соревновательная деятельность зрелищна, эмоционально объединяет болельщиков со школьных лет.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1.Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ» , 2022г.

Рабочая программа дополнительного образования детей направлена на организацию занятий мини-футболом во внеурочное время. Новизной данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной программы у занимающихся формируется целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Программа разработана в соответствии с целевыми индикаторами Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации, высокой популярностью названных видов спорта среди подрастающего поколения для обеспечения развития двигательной сферы, необходимого

уровня физического развития и подготовленности, приобщения к здоровому образу жизни, сохранению личной уникальности в условиях, благоприятных для развития спортивной индивидуальности.

Программа направлена на освоение знаний в области ФК и спорта, оздоровление и физическое развитие обучающихся, на формирование таких физических, психических качеств и способностей, которые позволят освоить конкретный вид спортивной игры.

Образовательная деятельность в рамках Программы способствует формированию у обучающихся жизненных ценностей, приобретению опыта самоорганизации и самоконтроля, может помочь в профессиональном самоопределении.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Актуальность программы обусловлена тем, что у детей появляется потребность в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Педагогическая целесообразность предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Цель программы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных умений и навыков в игре мини-футбол, подготовка юных спортсменов для реализации своих способностей в соревновательной деятельности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- развивать специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка;
- обучать основам техники и тактики игры;
- приобретать навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
- воспитывать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она состоит из нескольких разделов, включающих знания о спортивно-оздоровительной деятельности, характеристику и значение основных приёмов техники и тактики игры мини-футбол, физическое развитие со спортивной направленностью.

Данная программа предназначена для детей в возрасте 11-13 лет. Занятия в группе проводятся по расписанию 2 раза в неделю по 2 академических часа. Количество занимающихся в группе 10-15 человек. Общее количество часов в год должно равняться – 144. Вид группы – профильный, состав группы – смешанный, набор занимающихся в группу – свободный с предъявлением медицинской справки с допуском врача к занятиям.

Учебный год в секции начинается 1 сентября. Занятия проводятся по расписанию, при составлении которого учитывается занятость детей в общеобразовательной школе. Учебная работа в секции осуществляется на основе данной программы, которая содержит материал теоретических и практических занятий, инструкторской и судейской практики. Теоретические занятия проводятся в форме двадцатиминутных бесед в процессе практических занятий, а также в форме отдельного занятия. Практические занятия должны быть разнообразными и эмоциональными. При обучении применяются эстафеты и подвижные игры, в которых активно участвуют все занимающиеся. Два – три раза в год проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке. В конце года, по данным контрольных испытаний, дается оценка успеваемости каждому учащемуся.

Оценка результатов обучения детей.

Контрольные упражнения и их оценка (мальчики).

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 60м			Прыжки в длину			Ведение мяча 30м			Удары мяча на дальность			Удары мяча на точность			Жонглирование мяча ногами.		
	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
8-9	11,6	11,4	11,0	139	145	160	-	-	-	-	-	-				3	4	6
10	11.2	11.0	10.6	142	155	170	10.6	10.0	9.8	-	-	-	1	2	3	4	5	8

Итоговый контроль:

1. Контрольные соревнования.
2. Контрольные занятия
3. Товарищеские встречи.
4. Районные соревнования.

Большое значение в работе секции имеет пропаганда физической культуры и спорта. С этой целью в программе предусмотрены беседы и устраиваются просмотры соревнований по футболу. Во время занятий секции дети

привлекаются к судейству. Каждый занимающийся должен хорошо знать правила мини-футбола, уметь самостоятельно судить соревнования, заполнять протоколы, писать заявку, вести счет в игре.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «мини-футбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивнооздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром. Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

К концу первого года обучения дети должны знать:

1. роль ОФП и СФП для развития спортсмена;
2. характеристику основных приемов техники;

3. понятие о тактике игры мини-футбол;
4. простейшие правила соревнований.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

1. выполнять простейшие виды упражнений;
2. выполнять простейшие технические приемы: перемещения, приемы, передачи, ведение мяча, повороты;
3. выбирать место на площадке и своевременно применить передачу, ведение, удар;
4. принимать участие в соревнованиях по подвижным играм с элементами техники футбола.

Учебный план.

Задачи:

1. Всесторонне развивать физические качества.
2. Овладеть техникой и тактикой игры и ее основными правилами.

№ п/п	Название раздела, темы.	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Физическая культура и спорт в России.	2	2		опрос
2	Гигиенические знания.	2	2		опрос
3	Общая и специальная физическая подготовка.	60		60	тестирование
4	Основы техники и тактики игры.	36		36	тестирование
5	Контрольные игры и соревнования.	30		30	тестирование
6	Контрольные упражнения.	8		8	опрос
	Всего часов.	144			

Календарно-тематический план.

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов	Дата	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2 (т)		теоретическая	спортзал	опрос
2.	Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности.	2 (т)		Теоретическая Практическая	спортзал футбольное поле	
3.	Втягивающая тренировка. Специальные упражнения, свободная практика.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
4.	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	тестирование
5.	Общая физическая подготовка: акробатические упражнения. Техника передвижения.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
6.	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
7.	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
8.	Ведения и передачи мяча. ОФП: гимнастические упражнения.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
9.	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
10.	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
11.	Упражнения для мышц плечевого пояса и туловища. Передвижения игрока.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
12.	Подвижные игры с использованием футбольных мячей. Передвижения игрока.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
13.	Техника овладения мячом. Двусторонняя игра с заданием.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
14.	Организация и проведение соревнований. Техника нападения: ведения и удары по мячу.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
15.	Приемы и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	

16.	Приемы и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи. Двухсторонняя игра.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
17.	Техника нападения. Удары по мячу со средней дистанции различными способами.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
18.	Техника нападения. Передачи и приемы мяча.(внутренней частью стопы «щечкой»).	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
19.	Техника нападения. Удары по мячу со средней дистанции различными способами.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
20.	Техника нападения. Ведение мяча.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
21.	Техника нападения. Ведение мяча.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле спортзал футбольное поле	
22.	Техника нападения. Ведение мяча.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
23.	Обманные действия и ведение мяча.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
24.	Обманные действия и ведение мяча. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
25.	Упражнения для мышц туловища и таза. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
26.	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
27.	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
28.	Командные действия. Двухсторонняя игра с использованием персональной защиты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
29.	Командные действия. Двухсторонняя игра с использованием персональной защиты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
30.	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
31.	Групповые действия – взаимодействие двух игроков.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
32.	Подвижные игры с использованием футбольных мячей.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
33.	Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
34.	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
35.	Техника передвижения. Сочетание приемов ведения, передачи.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
36.	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	тестирова ние
37.	Упражнения для мышц плечевого			Практическа я	спортзал футбольное	

	пояса. Развитие координационных способностей.	2			поле	
38.	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
39.	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
40.	Групповые действия. СФП: упражнения для развития скоростно-силовых качеств.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
41.	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
42.	Командные действия. Двусторонняя игра с использованием позиционного нападения.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
43.	Командные действия. Позиционное нападение со сменой места. Развитие двигательных качеств гибкости и координации.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
44.	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
45.	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Быстрый прорыв.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
46.	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием. Быстрый прорыв.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
47.	Ударная тренировка.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
48.	Ударная тренировка. Тестирование занимающихся.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	тестирова ние
49.	Учебно-тренировочные игры.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
50.	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием защиты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
51.	Упражнения для мышц ног и таза. Двусторонняя игра с использованием защиты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
52.	Приемы и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
53.	Приемы и передачи мяча. ОФП: упражнения для мышц туловища и шеи.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
54.	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
55.	Техника овладения мячом. СФП: упражнения для развития быстроты.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	
56.	Удары по мячу в створ ворот со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	2		Практическа я	спортзал футбольное поле	

57.	Удары по мячу в створ ворот со средней дистанции. Развитие координационных способностей.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
58.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
59.	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
60.	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
61.	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача, удары. Двусторонняя игра с использованием зонной защиты.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
62.	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
63.	Упражнения для мышц туловища и шеи. Двусторонняя игра с заданием. Взаимодействие игроков в защите и в нападении.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
64.	Совершенствование ударов по мячу различными способами	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
65.	Ударная тренировка.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
66.	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
67.	Упражнения с отягощениями. Двусторонняя игра с заданием.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
68.	Действия с мячом. Сочетание приёмов: ведение, передача. Двусторонняя игра с использованием защиты.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
69.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
70.	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
71.	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	
72.	Контрольные упражнения. Тестирование занимающихся. Итоговая аттестация.	2		Практическая	спортзал футбольное поле	тестирование

Содержание программы

- 1.Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармонического физического развития.
- 2.Гигиенические знания и навыки. Режим дня, питания. Питьевой режим. Использование естественных факторов природы для закаливания организма. Гигиена обуви и одежды. Гигиена мест занятий. Значение разминки.
- 3.Общая и специальная физическая подготовка. Значение ОФП и СФП для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства. Практические занятия. Парные и групповые упражнения с сопротивлением, перетягиванием. Упражнения на гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Бег. Прыжки. Подвижные игры.
- 4.Техника и тактика игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения вратаря и ловля мяча, передачи, ведение, удары мяча различными способами, повороты. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике игры. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые действия. Практические занятия. Техника нападения. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Техника защиты. Тактика нападения. Индивидуальные действия: умение правильно выбрать место и своевременно применить передачу, ведение, атакующий удар в створ ворот под различным углом. Групповые действия: взаимодействие двух нападающих с целью выбора свободного места; взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Командные действия: нападение с целью выбора свободного места. Тактика защиты. Индивидуальные действия: противодействие игроку владеющему мячом мяч. Командные действия: личная защита.
- 5.Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положения о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результатов соревнований. Учебно-тренировочные игры. Соревнования по подвижным играм с элементами техники мини-футбола.
- 6.Контрольные упражнения. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Методическое обеспечение программы.

Главной задачей обучения является овладение умением рационально и эффективно сочетать конкретные технические приемы с соответствующими тактическими действиями. Это подразумевает органическое единство технической и тактической подготовки. В процессе обучения выделяются два этапа. На первом этапе акцент делается на технической подготовке, которая как бы опережает приобретение знаний и умений в тактике. Однако основа тактики - индивидуальные действия - изучается уже в процессе первоначального совершенствования техники игры. На втором этапе все большее значение приобретает тактическая подготовка, на фоне которой осуществляется дальнейшее совершенствование в технике. При этом для наиболее эффективного совершенствования приемов применяются такие варианты тактических взаимодействий, которые наиболее характерны для каждого игрока.

Помимо сопряженного метода совершенствования в технике и тактике, на этом этапе используется и расчлененный метод при овладении новыми приемами, для исправления ошибок, для дальнейшего повышения быстроты и точности выполнения приемов.

Главными сторонами технической подготовки следует считать:

1. Достижение высокой степени координированности одновременных движений рук, ног, туловища в опорном и безопорном положениях.
2. Овладение всем арсеналом технических приемов.
3. Оснащение специальным комплексом приемов, специфичных для определенных функций игрока в команде.
4. Овладение «скоростной» техникой.
5. Непрерывное повышение точности применяемых приемов.
6. Достижение высокой стабильности исполнения приемов при различных психических и физических состояниях.
7. Совершенствования умения создавать разнообразные сочетания приемов.

При изучении технических приемов целесообразно следующее усложнение условий:

1. сочетание приема с передвижением;
2. выполнение приема во время передвижения;
3. сочетание приема с ранее изученным;
4. выполнение приема на скорость и точность;
5. выполнение различных сочетаний изученного приема с другими по внезапным сигналам;
6. выполнение приема с сопротивлением;
7. совершенствование приема в соревновании.

На этапе совершенствования в технике предусматриваются следующие основные направления:

1. многократное повторение приемов в различных игровых ситуациях с соответствующей вариативностью их исполнения;

2. применение «сжатых» временных сроков;
3. тренировка на фоне значительного утомления;
4. тренировка на фоне эмоциональных, психологических воздействий;
5. тренировка в процессе избранных тактических комбинаций;
6. применение сопротивления, превосходящего активность защитников в игре.

Совершенствованию техники отдельных приемов и развитию специальных качеств помогает использование специальных приспособлений и тренажеров. Изучение техники игры в мини футбол начинается с овладения приемами нападения. Прежде всего изучается работа ног: ведения, бег, остановки, повороты, удары и всевозможные сочетания их. Одновременно с этим осваиваются сложные технические элементы. На этапе совершенствования изучаются сложные приемы, требующие высокой координации движений и специальной физической подготовленности. Овладение защитными действиями также начинается с изучения особенностей передвижений с обводом мяча. Далее изучаются приемы овладения мячом, финты изучаются позднее.

Тактическая подготовка – это наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство футболистов в конечном счете определяется уровнем тактического мышления игроков и их умением эффективно взаимодействовать с коллегами по команде. Основными задачами тактической подготовки являются:

1. Изучение общих теоретических закономерностей тактики.
2. Совершенствование интенсивности и гибкости тактического мышления.
3. Овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.
4. Совершенствование тактического мастерства в плане овладения сложными приемами.

Указанные задачи решаются в два этапа. На первом этапе изучаются общие вопросы тактики и содержание ее в мини-футболе. Развивается тактическое мышление, изучаются и совершенствуются основные тактические приемы, изучаются основные системы игры. На втором этапе изучается опыт сильнейших команд и теория тактики, формируются способности детального анализа собственных действий и действий противника, осуществляется практическое овладение сложными тактическими вариантами игры.

В каждом из этапов тактическая подготовка осуществляется путем теоретического освоения общих закономерностей и практического овладения тактическими умениями. Задачи тактической подготовки решаются в различной форме. На самостоятельных занятиях изучается специальная литература, проходит практическое совершенствование в индивидуальных тактических действиях. На общекомандных теоретических занятиях и тренировках совершенствуются индивидуальные, групповые и командные действия. В ходе соревнований анализируются и обобщаются тактические возможности противника.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий нападения и, позднее, защиты. Изучение отдельного варианта той или иной системы происходит в такой последовательности:

1. ознакомление с сущностью данной системы нападения или защиты и ее основными вариантами;
2. овладение индивидуальными тактическими действиями;
3. овладение групповыми взаимодействиями, составляющими основу командных действий в данном варианте;
4. изучение командных взаимодействий;
5. совершенствование изучаемого варианта во взаимосвязи с другими.

При этом целесообразно следующее усложнение условий выполнения: выполнение в замедленном темпе с пассивной защитой; то же в темпе, характерном для игровых условий; то же с активным сопротивлением; выполнение с разнообразными вариантами завершения изучаемых действий; тренировка в условиях произвольного активного сопротивления. В процессе тренировки в тактических действиях важно многократно повторять изучаемые взаимодействия в разнообразных условиях (упрощенных, идентичных соревновательным, превосходящих по трудности условия соревнования).

Особое внимание на занятиях необходимо уделять развитию таких физических качеств, как гибкость, быстрота, выносливость, сила ног, координация. Воспитывая общие и специальные физические качества необходимо в движения вовлекать возможно больше групп мышц, чередуя напряжения с расслаблением, делать паузы для отдыха, обращать особое внимание на дыхание занимающихся. Занятия желательно проводить в любое время года на открытом воздухе.

На занятиях нужно использовать разнообразный дидактический материал – плакаты, карточки, схемы, видео.

Для успешной реализации программы необходимо:

1. Спортивный зал (большое светлое помещение) со стандартной мини-футбольной площадкой 20 на 40.
2. Спортивная площадка на улице, стадион для большого футбола и две стандартные площадки для мини-футбола.
3. Спортивный инвентарь: футбольные и мини-футбольные мячи номеров 5 и 4, набивные мячи, скакалки, стойки, скамейки, футбольные ворота с сетками.

**Примерные нормативные требования по общей физической
подготовке**

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок высоту места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	60 9	6, 5	6, 3	6, 2	6, 0	5, 8	5, 5	5, 1	4, 8	
	д	-	7,2	6, 8	6, 6	6, 5	6, 3	6, 0	5, 7	5, 4	5, 1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для врат арей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полулета в	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	

цель, число попаданий	д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3
-----------------------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Список литературы, рекомендуемый педагогам для организации образовательного процесса

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Мини-футбол в школе, Советский спорт, 2006г
2. Швыков И.А Футбол в школе. Терра- спорт, Олимпия Пресс 2002г
3. Бухны А. Первая помощь при травмах у детей, Москва «Медицина» 1970
4. Программа по мини- футболу для внешкольных учреждений, Москва
5. «Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения» под ред. Железняк Ю.Д., Москва, 2002 год.
6. «Спортивные игры» под ред. Портных Ю.И., 1975 год.
7. Цирик Б.Я, Лукашин Ю.С футбол., «Физическая культура и спорт» 1982г.

Список литературы, рекомендуемый обучающимся и их родителям

1. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 2005. - 144 с.
2. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2006. - 276 с.
3. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
4. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.