



Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей «Олимп»  
(МУДО «ЦДОД «Олимп»)  
«Олимп» челядьлысодтөдтөдөмлунсетаншөрин» содтөдтөдөмлун  
сетанмуниципальной учреждение  
(«Олимп» ЧСТСШ» СТСМУ)

РЕКОМЕНДОВАНО:  
Методическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от « 18 » марта 2022 г.



УТВЕРЖАЮ:  
Директор МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Е. А. Некрасова  
от « 24 » марта 2022 г.

ПРИНЯТО:  
Педагогическим советом  
МУДО «ЦДОД «Олимп»  
Протокол № 5  
от « 24 » марта 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа**

## **«Мини-футбол» (базовый уровень)**

**Направленность:**

Физкультурно-спортивная

Для учащихся

8-17 лет

7 лет обучения

**Составитель:**

Антоник Владислав Вячеславович  
педагог дополнительного образования

г.Сыктывкар  
2022г.

# **1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ – ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

## **1.1. Пояснительная записка**

Мини-футбол – спортивная командная игра, которая является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях благотворно сказываются на физическом развитии учащегося, повышают его работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» модифицированная, уровневая (базовый уровень), учрежденческая, разновозрастная, физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительная общеобразовательная – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе:

### **1. Нормативных правовых актов и государственных программных документов в области дополнительного образования:**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана с учетом:

- Федерального Закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Проекта концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Стратегии социально-экономического развития Республики Коми до 2035 года;
- Стратегии социально-экономического развития города Сыктывкара до 2030 года;
- СанПин 2.4-3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановления администрации МО ГО «Сыктывкара» от 29.12.2020 №12/3227 «О внесении изменений в постановление администрации МО ГО «Сыктывкара» от 13.04.018 №4/1046»
- Приказа управления образования «Об утверждении муниципального плана по реализации региональных проектов Республики Коми в рамках Национального проекта «Образование» от 03.02.2020 года № 95
- Устава МУДО «ЦДОД «Олимп»;

- Локального акта МУДО «ЦДОД «Олимп» «Положение о дополнительной общеобразовательной программе-дополнительной общеразвивающей программе».

**Актуальность** данной Программы заключается в том, что футбол – игра универсальная. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Этот вид спорта формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы - интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

**Отличительная особенность программы** от типовой по своей структуре и содержанию. Учитывая свой опыт работы с юными футболистами и тенденции развития мини- футбола как вида спорта, в ней существенно изменено содержание учебного материала.

Программа адаптирована под местные условия (район Крайнего севера, длительность зимнего периода) с учетом многолетней подготовки футболистов, особенности формирования их двигательной функции.

При разработке Программы была учтена комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации, учтены задачи физического воспитания, уровни развития физической культуры учащихся. Тем самым данная Программа не повторяет, а углубляет знания и умения обучающихся по физическому воспитанию и позволяет выпускникам продолжить обучение в учебных заведениях физкультурной направленности.

Все видеоматериалы с соревнований и показательных выступлений в рамках объединения «Мини-футбол» становятся доступными для просмотра в семье через группу в социальных сетях "В контакте" <http://vk.com/club194302770>. Это способствует укреплению отношений между родителями и детьми, и мотивирует учащихся на активную работу на занятиях.

Программа составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва «Мини-футбол (Футзал)» коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В.; 2015 год.

**Методических пособий:**

- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2014.

## Организационно – педагогические основы обучения.

**Адресат программы.** Программа предназначена для детей, желающих развивать творческие способности, в совершенстве овладеть техникой и тактикой игры в мини-футбол.

Набор детей в группы 1 года обучения осуществляется с 8 летнего возраста, на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Наполняемость учебных групп:

- 1 год обучения – не менее 15 человек
- 2 год обучения – не менее 13 человек
- 3 год обучения – не менее 12 человек
- 4 год обучения и старше – не менее 10 человек

### Срок и объем освоения программы:

Продолжительность образовательного процесса 7 лет обучения. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 1296 ч:

Год обучения	Количество часов в неделю	Продолжительность занятий	Количество занятий в неделю	Количество недель в году	Количество часов за год
1 год обучения	4	До 40 минут	2	36	144
2 год обучения	4	До 40 минут	2	36	144
3 год обучения	4	До 40 минут	2	36	144
4 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216
5 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216
6 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216
7 год обучения	6	До 40 минут	3	36	216

### Формы организации образовательного процесса:

- очная
- дистанционная форма обучения предполагает корректировку учебного плана.

Для изучения нового материала в дистанционной форме рекомендуется использовать тексты, художественные и научные фильмы, видеоматериалы образовательных платформ, сервисы для проведения видеоуроков, online-занятия, online-консультации и др.

**Образовательные платформы:** Вконтакте, WhatsApp, Viber, Zoom.

В сообществах можно не только публиковать записи с важной информацией и участвовать в обсуждениях, но и хранить учебные документы, конспекты, учебники, создавать прямые трансляции лекций и занятий, записывать видео, размещать учебные материалы: презентации, таблицы, картинки, аудио, видеофайлы и др.

Возможна записи занятий на цифровой носитель для формирования и накопления «Банка видеозанятий» для дальнейшего использования его материалов в образовательном процессе.

**Режим занятий.** Исходя из санитарно-гигиенических норм (СанПиН 2.4.4.3172-14) продолжительность одного часа занятий для учащихся 7 – 17 лет до 40 минут.

Руководствоваться требованиями СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Продолжительность онлайн-занятия, а также время самостоятельной работы младших школьников за компьютером, планшетом или другим электронным носителем не должно превышать 20 минут (для обучающихся 1-2 классов), 25 минут (для обучающихся 3-4 классов).

## **2. Цель и задачи программы**

**Цель** - создание особой образовательной среды для творческого, личностного и профессионального самоопределения детей посредством регулярных занятий мини-футболом с учетом их способностей.

### **Задачи:**

*Обучающие:*

- Познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях по мини-футболу;
- Познакомить с историей развития физической культуры в России, с особенностями развития мини-футбола;
- Обучить технике и тактике мини-футбола;
- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- Обучить умениям и навыкам для подготовки грамотных инструкторов - общественников и судей по мини-футболу.

### *Развивающие:*

- Способствовать развитию гармоническому, физическому и духовному, разносторонней физической подготовленности, укреплению здоровья учащихся;
- Развить физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию);
- Развить умения и навыки инструкторско-судейской практики;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог.

### *Воспитательные:*

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Формировать осознанно, относиться к событиям, фактам, традициям Центра, оказывать помощь учащимся и педагогу в организации деятельности объединения.

## **1 год обучения**

### *Задачи:*

#### *Обучающие:*

- Познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях по мини-футболу;
- Изучить основные положения и правила мини-футбола;
- Обучить технике и тактике мини-футбола.

#### *Развивающие:*

- Развивать коммуникативные умения и навыки;
- Формировать мотивацию активного участия в спортивной деятельности;
- Развивать умения планирования и оценки/ самооценки выполненной работы по предложенным критериям;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог.

#### *Воспитательные:*

- Способствовать формированию интереса к занятиям и спорту;
- Способствовать формированию представлений об основных моральных нормах;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;
- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;

## **2 год обучения**

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Познакомить с правилами поведения, техникой безопасности при занятиях по мини-футболу;
- Изучить базовые приемы игры в мини-футбол;
- Изучить основные положения и правила мини-футбола;
- Обучить технике и тактике мини-футбола;

*Развивающие:*

- Развить специальные физические качества;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог;
- Развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности.

*Воспитательные:*

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;

## **3 год обучения**

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Закрепить ранее изученных технико-тактических действий;
- Развить индивидуальную работу по овладению техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов;
- Обучить основным и техническим приемам игры в атаке, обороне.



*Развивающие:*

- Развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог;
- Развить практические умения и навыки, необходимые в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Воспитательные:*

- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию представлений об основных моральных нормах;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям.

#### **4 год обучения**

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Обучить учащихся отбору мяча, обыгрыванию соперника;
- Расширить знания и умения тактических взаимодействий игроков при игре в атаке, обороне;
- Познакомить с основами инструкторско-судейской практики.

*Развивающие:*

- Развивать социальную активность учащихся: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- Развивать коммуникативные универсальные учебные действия: разрешение конфликтов, умение слушать и вступать в диалог.

*Воспитательные:*

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Способствовать формированию представлений об основных моральных нормах;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;
- Формирование личностных качеств, необходимых для достижения

устойчивых спортивных результатов.

## **5 год обучения**

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Расширить знания и умения техники выполнения ударов из различных положений;
- Расширить знания и умения техники перемещений, ведение мяча и развитие координационных способностей;
- Познакомить с основами организации и проведения соревнований по мини-футболу.

*Развивающие:*

- Развить знания и умения тактики игры при стандартных положениях.
- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;

*Воспитательные:*

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям.

## **6 год обучения**

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Расширить знания и умения технических приемов мини-футбола на максимальных скоростях;
- Расширить знания и умения командных атакующих и защитных действий, отработка комбинаций в различных ситуациях.
- Расширить знания и умения соревновательного опыта.

*Развивающие:*

- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- Развить умения и навыки инструкторско-судейской практики.

*Воспитательные:*

- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям;
- Формировать направленность на профессиональное спортивное самоопределение учащихся.

**7 год обучения**

*Задачи:*

*Обучающие:*

- Расширить знания и умения специальных физических качеств и двигательных навыков;
- Расширить знания и умения интегральной подготовки.

*Развивающие:*

- Развить умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- Развить знания и умения соревновательного опыта и достижение высоких спортивных результатов.
- *Воспитательные:*
- Формировать опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- Формировать потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- Способствовать формированию адекватной самооценки, объективного отношения к себе и своим способностям.

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

#### Учебный план

№	Название разделов	Количество часов 1 г.о.			Количество часов 2 г.о.			Количество часов 3 г.о.			Количество часов 4 г.о.			Количество часов 5 г.о.			Количество часов 6 г.о.			Количество часов 7 г.о.			Всего
		Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	Всего	П	Т	
1.	Введение	2	1	1																			
2.	Общая и специальная физическая подготовка	83	81	2	72	69	3	51	50	1	42	40	2	20	19	1	20	19	1	20	19	1	308
3.	Техническая подготовка	42	40	2	52	50	2	52	50	2	90	85	5	72	70	2	82	77	5	64	62	2	454
4.	Психологическая подготовка	2	2		3	3		6	6		10	10		10	10		10	10		10	10		51
5.	Восстановительные мероприятия	6	5	1	6	5	1	6	5	1	10	10	9	10	9	1	10	9	1	10	9	1	58
6.	Соревнования	6	5	1	9	8	1	7	6	1	30	29											52
7.	Тактическая подготовка							17	12	5	30	22	8	40	32	8	20	15	5	30	20	10	137
8.	Специальная подготовка												30	29	1	30	29	1	30	29	1		90
9.	Интегральная подготовка												30	28	2	30	28	2	30	28	2		90
8.	Инструкторская и судейская подготовка															10	5	5	20	16	4		30
9.	Промежуточная аттестация	3	2	1	2	2		5	5		4	4		4	4		4	4		4	4		26
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>136</b>	<b>8</b>	<b>144</b>	<b>137</b>	<b>7</b>	<b>144</b>	<b>133</b>	<b>10</b>	<b>216</b>	<b>209</b>	<b>7</b>	<b>216</b>	<b>205</b>	<b>11</b>	<b>216</b>	<b>209</b>	<b>7</b>	<b>216</b>	<b>209</b>	<b>7</b>	<b>1296</b>

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
1.1	Вводное занятие.	2	1	1
<b>2</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>83</b>	<b>2</b>	<b>81</b>
2.1	Теоретический материал.	2	1	1
2.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.			
2.3	Акробатика.			
2.4	Легкая атлетика.			
2.5	Подвижные игры и эстафеты.			
2.6	Упражнения для развития быстроты.			
2.7	Упражнения для развития дистанционной скорости.			
2.8	Упражнения на развитие ловкости и координации движения.			
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>42</b>	<b>2</b>	<b>40</b>

3.1	Теоретический материал.			
3.2	Техника передвижения (перемещения).			
3.3	Ведение мяча.			
3.4	Остановка мяча.			
3.5	Передачи мяча.			
3.6	Удары по мячу ногой.			
<b>4</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
4.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			2
<b>5</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>6</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>8</b>	<b>136</b>

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>72</b>	<b>3</b>	<b>69</b>
1.1	Теоретический материал.			
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.			
1.3	Акробатика.			
1.4	Легкая атлетика.			
1.5	Упражнения для развития быстроты.			
1.6	Упражнения на развитие ловкости.			
1.7	Подвижные игры и эстафеты.			
1.8	Спортивные игры.			
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
2.1	Теоретический материал.			
2.2	Техника передвижений (перемещений).			
2.3	Ведение мяча.			
2.4	Остановка мяча.			
2.5	Передача мяча.			
2.6	Удары по мячу ногой.			
<b>3</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>3</b>		<b>3</b>
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>9</b>	<b>1</b>	<b>8</b>
<b>6</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>7</b>	<b>137</b>

## Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>51</b>	<b>1</b>	<b>50</b>
1.1	Теоретический материал.			
1.2	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.			
1.3	Акробатика.			
1.4	Легкая атлетика.			
1.5	Подвижные игры.			
1.6	Спортивные игры.			
1.7	Упражнения на развитие силы и быстроты.			
1.8	Скоростно-силовая подготовка.			
1.9	Упражнения на развитие ловкости.			
1.10	Упражнения для развития специальной выносливости.			
1.11	Упражнения на развитие гибкости.			
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>
2.1	Теоретический материал.			
2.2	Ведение мяча.			
2.3	Остановка мяча.			
2.4	Передача мяча.			
2.5	Удар по мячу ногой, головой.			
2.6	Обманные движения (финты).			
2.7	Игра вратаря.			
<b>3</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>6</b>		<b>6</b>
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>5</b>
<b>5</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>5</b>	<b>12</b>
6.1	Теоретический материал.			
6.2	Индивидуальная тактика.			
6.3	Командные тактические действия.			
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>5</b>		<b>5</b>
<b>Итого</b>		<b>144</b>	<b>10</b>	<b>134</b>

## Учебный план 4 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>2</b>
1.1	Теоретический материал.			
1.2	Обще развивающие упражнения.			
1.3	Акробатика.			
1.4	Легкая атлетика.			
1.5	Спортивные игры.			
1.6	Упражнения для развития быстроты.			
1.7	Упражнения для развития дистанционной скорости.			
1.8	Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому.			
1.9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.			
1.10	Упражнения на развитие специальной выносливости.			
1.11	Упражнения на развитие ловкости.			
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>90</b>	<b>85</b>	<b>5</b>
2.1	Теоретический материал.			
2.2	Техника передвижений (перемещений).			
2.3	Ведение мяча.			
2.4	Остановка мяча.			
2.5	Удары ногой по мячу.			
2.6	Удары головой по мячу.			
2.7	Отбор мяча.			
2.8	Обманные движения (финты).			
2.9	Техника игры вратаря.			
<b>3</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Соревнования.</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>8</b>	<b>22</b>
6.1	Теоретический материал.			
6.2	Тактика нападения.			
6.3	Тактика защиты.			
<b>7</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>17</b>	<b>199</b>

## Учебный план 5 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
1.1	Теоретический материал.			
1.2	Общеразвивающие упражнения.			
1.3	Акробатика.			
1.4	Легкая атлетика.			
1.5	Спортивные игры.			
1.6	Развитие силовых качеств.			
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>72</b>	<b>2</b>	<b>70</b>
2.1	Теоретический материал.			
2.2	Удары ногой по мячу.			
2.3	Ведение мяча.			
2.4	Остановка мяча.			
2.5	Техника игры вратаря.			
2.6	Розыгрыш стандартных положений.			
<b>3</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>32</b>
5.1	Теоретический материал.			
5.2	Тактика нападения.			
5.3	Тактика защиты.			
5.4	Тактика при розыгрыше стандартных положений на площадке.			
<b>6</b>	<b>Специальная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
6.1	Теоретический материал.			
6.2	Упражнения на развитие быстроты (круглогодично)			
6.3	Скоростно-силовая подготовка.			
6.4	Специальная выносливость.			
6.5	Упражнения для развития гибкости.			
<b>7</b>	<b>Интегрированная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
7.1	Теоретический материал.			
7.2	Турниры согласно годовому планированию.			
<b>8</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>



## Учебный план 6 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
1.1	Теоретический материал.			
1.2	Общеразвивающие упражнения.			
1.3	Акробатика.			
1.4	Легкая атлетика.			
1.5	Подвижные игры.			
1.6	Развитие силовых качеств.			
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>82</b>	<b>5</b>	<b>77</b>
2.1	Теоретический материал.			
2.2	Совершенствование техники ведения мяча.			
2.3	Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем.			
2.4	Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой.			
2.5	Совершенствование техники и тактики обманных движений (финтов).			
2.6	Совершенствование техники игры вратаря.			
2.7	Совершенствование соединений технических приемов игроков в связке, комбинации.			
<b>3</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>15</b>
5.1	Теоретический материал.			
5.2	Тактика игры в защите.			
5.3	Тактические действия при игре в атаке.			
<b>6</b>	<b>Специальная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
6.1	Теоретический материал.			
6.2	Упражнения на развитие быстроты.			
6.3	Скоростно-силовая подготовка.			
6.4	Упражнения для развития специальной выносливости.			
<b>7</b>	<b>Интегрированная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
7.1	Теоретический материал.			
7.2	Турниры согласно годовому планированию.			
<b>8</b>	<b>Инструкторская и судейская подготовка</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>5</b>
8.1	Теоретический материал.			
8.2	Судейство соревнований по мини-футболу.			
8.3	Судейство учебно-тренировочных игр по мини-футболу.			
8.4	Судейство внутриклубных соревнований по мини-футболу.			

<b>9</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>20</b>	<b>196</b>

### Учебный план 7 года обучения

№ п/п	Название разделов	Общее количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>19</b>
1.1	Теоретический материал.			
1.2	Общеразвивающие упражнения.			
1.3	Акробатика.			
1.4	Легкая атлетика.			
1.5	Подвижные игры.			
1.6	Спортивные игры.			
1.7	Развитие силовых качеств.			
<b>2</b>	<b>Техническая подготовка.</b>	<b>62</b>	<b>2</b>	<b>60</b>
2.1	Теоретический материал.			
2.2	Совершенствование техники ведения мяча.			
2.3	Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем.			
2.4	Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой.			
2.5	Совершенствование техники обманных движений (финтов).			
2.6	Совершенствование техники отбора мяча.			
2.7	Совершенствование техники игры вратаря.			
<b>3</b>	<b>Психологическая подготовка.</b>	<b>10</b>		<b>10</b>
3.1	Введение в занятия психологических умений и навыков.			
<b>4</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>10</b>	<b>20</b>
5.1	Теоретический материал.			
5.2	Индивидуальная тактика.			
5.3	Командные тактические действия.			
<b>6</b>	<b>Специальная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>1</b>	<b>29</b>
6.1	Теоретический материал.			
6.2	Упражнения на развитие быстроты.			
6.3	Скоростно-силовая подготовка.			
6.4	Упражнения на развитие ловкости.			
6.5	Специальные упражнения для развития выносливости.			
6.6	Упражнения для развития гибкости.			
<b>7</b>	<b>Интегрированная подготовка.</b>	<b>30</b>	<b>2</b>	<b>28</b>
7.1	Теоретический материал.			
7.2	Турниры согласно годовому планированию.			

<b>8</b>	<b>Инструкторская и судейская подготовка</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>
8.1	Теоретический материал.			
8.2	Проведение учебного занятия с младшей возрастной группой.			
8.3	Практика судейства в городских и республиканских соревнованиях.			
8.4	Сдача зачета по инструкторско-судейской практике.			
<b>9</b>	<b>Промежуточная аттестация.</b>	<b>4</b>		<b>4</b>
<b>Итого</b>		<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>

## Содержание учебного плана 1 год обучения.

### 1. Вводное занятие

#### *Теория:*

1. Знакомство учащихся с образовательной программой, правила работы в учебной группе, перспективами роста учащихся,
2. Получение информации о каждом ученике группы, рассказ о себе, традициях детского объединения футболистов.
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

#### *Практика:*

1. Общеразвивающие упражнения (для мышц туловища, рук, ног, шеи)
2. Специализированные эстафеты, игры.

### 2. Общая физическая и специальная физическая подготовка

#### *Теория:*

1. История развития мини-футбола в городе Сыктывкаре.
2. Определение понятия «игровые виды спорта» (футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол)
3. Достижения футболистов города на республиканских и российских соревнованиях.
4. Роль физической культуры и спорта в жизни человека.
5. Понятие об общей и специальной подготовке.
6. Знакомство со спортивной терминологией.

#### *Практика:*

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов
2. Комплексы общеразвивающих упражнений для рук, ног, шеи и туловища.
3. Комплексы упражнений в парах.

#### *Акробатика*

1. Перекаты назад из упора присев.
2. Кувырок вперед из упора присев.
3. Кувырок назад из упора присев.

#### *Легкая атлетика*

1. Медленный бег, бег приставным шагом, бег с высокого старта, бег с низко-

го старта, бег с ускорением.

2. «Многоскоки».

3. Прыжки в длину с места.

#### *Подвижные игры и эстафеты*

1. «Борьба за мяч», «Бой петухов», «Не давай мяч водящему», «Защита крепости».

2. Эстафеты с бегом, с переноской набивных мячей, преодоление препятствий.

#### *Упражнения для развития быстроты*

1. По сигналу, рывки на 5-10 метров из различных исходных положений; стоя спиной, лицом, из приседа, из седа, левым и правым боком к направлению движения.

#### *Упражнения для развития дистанционной скорости*

1. Ускорение на 15-20 м.

2. Бег между стойками.

3. Бег с резким изменением направления и скорости движения.

#### *Упражнения на развитие ловкости и координации движения*

1. Прыжки с поворотом на 180 градусов (вправо, влево).

2. Жонглирование мячом.

3. Подвижные игры «Живая цель», «Салки».

### *3. Техническая подготовка*

#### *Теория:*

1. Терминология в спорте (гимнастическая, футбола).

2. Основы техники футбола.

#### *Практика:*

1. Техника передвижения (перемещения)

2. Бег по прямой, с изменением скорости и направления.

3. Стартовые ускорения скрестным шагом и остановки. Стартовые ускорения приставным шагом и остановки.

4. Прыжки на одной, на двух ногах (вправо, влево, с продвижением вперед и назад), прыжки вверх толчком двух ног с места, толчком одной и двух ног с разбега.

#### *Ведение мяча*

1. Ведение мяча внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек.

#### *Остановка мяча*

1. Остановка катящегося мяча подошвой на месте.

2. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы на месте.

#### *Передачи мяча*

1. Передача мяча внутренней стороной стопы на месте.

2. Передача мяча серединой подъема на месте.

#### *Удары по мячу ногой*

1. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы.

2. Удары по неподвижному мячу.
3. Выполнение удара после ведения.

#### *4. Психологическая подготовка*

##### *Практика:*

1. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания.
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
3. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
4. Развивающие игры и состязания.
5. Тренинг на ознакомление и сплочение команды.
6. Релаксационные занятия.

#### *5. Восстановительные мероприятия*

##### *Теория:*

1. Понятие о природных задатках и способностях, возможности человеческого организма.

Понятие о здоровом образе жизни.

##### Основы гигиены:

2. Гигиенические требования к занятиям.
3. Понятие о травмах (краткая характеристика травм).
4. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
5. Понятие о режиме и его значении в жизнедеятельности человека.

##### *Практика:*

1. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

#### *6. Соревнования*

##### *Теория:*

1. Значение спортивных соревнований.
2. Структура проведения соревнований, упрощенные правила игры в мини-футбол
3. Лучшие команды и игроки города.

##### *Практика:*

1. Учебные и контрольные игры в мини-футбол.

#### *7. Промежуточная аттестация*

##### *Теория:*

1. Значение и порядок проведения контрольных нормативов. Выявление уровня усвоения теоретических знаний.

##### *Практика:*

1. Определение «стартового» уровня физической подготовленности детей в начале цикла обучения

### 1. Общая физическая и специальная физическая подготовка

#### Теория:

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
2. Знакомство с понятиями физических упражнений направленного воздействия (быстрота, гибкость, ловкость, выносливость).
3. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях

#### Практика:

1. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов
2. Комплексы общеразвивающих упражнений с локальным воздействием на отдельные группы мышц (рук, ног, шеи и туловища).

#### Акробатика

1. Перекаты в стороны.
2. Кувырок вперед, назад из упора присев.
3. Мосты.

#### Легкая атлетика

1. Бег с ускорением. Поворотный бег. Бег в медленном темпе.
2. Прыжки через препятствия. Прыжки на двух ногах «Кенгуру». Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди. Прыжки со скакалкой.

#### Упражнения для развития быстроты

1. Бег 10-15 метров из различных исходных положений - сидя лицом, правым (левым) боком, лежа на спине (животе). Ускорение на 15-30 метров (без мяча, с мячом). Бег спиной вперед, скрестным или приставным шагом. Рывок на 5-7 метров после прыжка вверх, прыжка вверх с поворотом на 180 градусов

#### Упражнения на развитие ловкости

1. Передвижение с ведением мяча, обводкой и ударами по мячу.
2. Эстафеты с элементами акробатики (кувырки вперед с переходом на быстрый бег, ведение мяча, обводки и т.д.).
3. Прыжки вверх с места, с разбега, выполняя удары головой по мячу, подвешенному на различной высоте.

#### Подвижные игры и эстафеты

1. Эстафеты с элементами спортивных игр.
2. Эстафеты с элементами игры в мини-футбол.
3. Подвижные игры (с предметами и без предметов).

#### Спортивные игры

1. Баскетбол, ручной мяч, регби (по упрощенным правилам)

### 3. Техническая подготовка

#### Теория:

1. Развитие футбола в Республике Коми:
2. лучшие команды и игроки Республики Коми.

3. достижения футболистов Республики в российских соревнованиях.
4. Предупреждение травматизма:
5. причины травм и их профилактика;
6. оказание первой медицинской помощи.
7. Классификация техники футбола (техника передвижения, прыжки, остановка).

*Практика:*

1. Техника передвижений (перемещений)
2. Бег с изменением скорости и направления.
3. Стартовое ускорение скрестным шагом и остановки.
4. Стартовое ускорение приставным шагом и остановки.
5. Прыжки на одной ноге вправо, влево, с продвижением вперед и назад.
6. Прыжки вверх толчком двух ног с места.

*Ведение мяча*

1. Ведение мяча серединой подъема и носком.
2. Ведение мяча ранее изученными способами, изменяя скорость передвижения с обводкой препятствий - стоек, барьеров.

*Остановка мяча*

1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча.
2. Остановка летящего мяча бедром.
3. Обучение погашению скорости полета мяча.

*Передача мяча*

1. Внутренней стороной стопы на месте.
2. Передача носком на месте.
3. Передача мяча серединой подъема на месте.

*Удары по мячу ногой*

1. Удары по мячу внутренней стороной стопы на месте.
2. Удары серединой подъема по неподвижному мячу.
3. Удары по мячу носком, пяткой назад.

#### *4. Психологическая подготовка*

*Практика:*

1. Тренировка (обучение) способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умение устранять стресс, развитие уверенности, повышение мотивации.
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
3. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
4. Развивающие игры и состязания.
5. Тренинг на ознакомление и сплочение команды.
6. Релаксационные занятия.

## 5. Восстановительные мероприятия

### *Теория:*

1. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.
2. Основы гигиены:  
питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья, понятие о гигиене отдыха и занятий спортом.  
личная гигиена, гигиена одежды и обуви.
3. Закаливание - как одно из мер профилактики заболеваний.

### *Практика:*

Используются психолого-педагогические, гигиенические биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

## 6. Соревнования

### *Теория:*

Правила мини-футбола:

Размеры площадки, ворот.

Размеры и вес мяча.

Составы команд.

Правила игры - нарушения.

### *Практика:*

1. Товарищеские игры
2. Спартакиада школьников.
3. Первенство города по мини-футболу.

## 7. Промежуточная аттестация

### *Практика:*

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся

3

год обучения.

### *1. Общая физическая и специальная физическая подготовка*

#### *Теория:*

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Общая физическая подготовка как основа воспитания физических качеств спортсмена
3. Специальная физическая подготовка и ее роль в тренировке футболистов.

#### *Практика:*

1. Общие развивающие упражнения с предметами и без предметов
2. Комплексы общеразвивающих упражнений корригирующей направленности



сти на отдельные группы мышц (руки, ноги, шея, туловище).

3. Упражнение на развитие гибкости и подвижности и подвижности суставов.

#### *Акробатика*

1. Кувырки вперед, назад с места, с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180, 360 градусов.

#### *Легкая атлетика*

1. Бег в медленном или среднем темпе. Бег с ускорением. Челночный бег. Кросс 1000м.
2. Прыжки в длину с места.

#### *Подвижные игры*

1. Специализированные эстафеты и игры

#### *Спортивные игры*

1. Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам.

#### *Упражнения на развитие силы и быстроты*

1. Упражнения направленного воздействия на отдельные группы мышц (с предметами и без предметов, с отягощением, с сопротивлением, в парах).
2. Старты с места из различных положений: стоя, приседа, седа, упора лежа на животе и на спине.
3. Бег с максимальной скоростью с огибанием стоек.

#### *Скоростно-силовая подготовка*

1. Прыжки на одной (на двух) ногах в движении.
2. Разнообразные прыжки, включая прыжки с отягощением.
3. Ходьба "гусиным" шагом.
4. Прыжки со скакалкой.
5. Бег, чередующийся с многоскоками.

#### *Упражнения на развитие ловкости*

1. Прыжки вверх, с поворотом на 180, 360 градусов с последующим ударом по мячу (ногой, головой).
2. Бег с препятствиями.
3. Эстафеты с использованием ранее изученных технических приемов (удар по мячу, обводка, ведение мяча и т.д.).

#### *Упражнения для развития специальной выносливости*

1. Бег в чередовании с ходьбой 10-15 минут.
2. Игра в «квадрат» (4 x 2)

#### *Упражнения на развитие гибкости*

1. Комплекс общеразвивающих упражнений на подвижность суставов, на растяжение и расслабление мышц (наклоны туловища, махи ногами, руками, «мост» и т.д.).

## *2. Техническая подготовка*

#### *Теория:*

1. Биомеханика основных технических приемов игры в футбол.
2. Характеристика основных технико-тактических действий в футболе (функции игроков).

#### *Практика:*

### *Ведение мяча*

1. Ведение осуществляется внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и носком.
2. Ведение с резкими остановками и изменениями направлений.

### *Остановка мяча*

1. Остановка подошвой.
2. Остановка внутренней и внешней стороной стопы.
3. Остановка серединой подъема.
4. Остановка бедром.
5. Остановка грудью.

### *Передача мяча*

1. Передача мяча внутренней стороной стопы.
2. Передача мяча серединой подъема.

### *Удар по мячу ногой, головой*

1. Удар носком.
2. Удар внутренней и внешней стороной стопы.
3. Удар внутренней и внешней частью подъема.
4. Удар прямым подъемом.
5. Удар пяткой.
6. Удар с места.
7. Удар по катящемуся мячу.
8. Удар в движении.
9. Удар головой с места, в прыжке, в падении.

### *Обманные движения (финты)*

1. Обманные движения выполняются как туловищем, так и ногами:
2. Обманные движения без мяча.
3. Обманные движения с мячом.

### *Игра вратаря*

1. Основная стойка.
2. Введения мяча в игру.
3. Ловля мяча катящегося, летящего.
4. Ловля мяча в прыжке, броске, падении.
5. Отбивание катящегося и летящего мяча.

## *3. Tактическая подготовка*

### *Теория:*

1. Характеристика основных тактических действий в футболе:
2. Взаимодействие игроков в обороне, атаке.

Взаимозаменяемость.

### *Практика:*

#### *Индивидуальная тактика*

1. Открывание.
2. Отвлечение соперника.
3. Закрывание.
4. Противодействие ведению, приему, удару.
5. Передача мяча.

6. Игра вратаря (выбор места в воротах, взаимодействия с партнерами).

#### *Командные тактические действия*

1. Быстрая атака.
2. Постепенное нападение.
3. Позиционное нападение.
4. Комбинации при вводе мяча из-за боковой линии.
5. Комбинации при вводе мяча от ворот.
6. Страховка.
7. Персональная оборона.
8. Зонная оборона.

#### *4. Психологическая подготовка*

##### *Практика:*

1. Тренировка способности расслабляться, концентрации внимания, повышения внимания, умение устранять стресс, развитие уверенности, повышения мотивации.

Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов

2. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
3. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
4. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.
5. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключения внимания.
6. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
7. Развивающие игры и состязания. Тренинг на сплочение команды. Релаксационные занятия.
8. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям
9. Предстартовое состояние, психологическая характеристика предстартового состояния, причина его возникновения и значение для спортивного успеха, самоконтроль своего поведения во время соревнования.

#### *5. Восстановительные мероприятия*

##### *Теория:*

1. Значение и содержание врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом.
2. Показания и противопоказания к занятиям мини-футболом.
3. Оказание первой доврачебной помощи:

##### *Практика:*

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

## 6. Соревнования

### Теория:

1. Значение спортивных соревнований.
2. Вспомогательные виды соревнований (показательные, контрольные, товарищеские, сокращенные)

### Практика:

1. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
2. Спартакиада школьников.

## 7. Промежуточная аттестация

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся

4

## год обучения.

### 1. Общая физическая и специальная физическая подготовка.

#### Теория:

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Характеристика средств, обеспечивающих повышение уровня развития качеств на разных этапах их подготовки.
3. Физическая подготовка как основа развития координационных способностей в мини-футболе.

#### Практика:

##### Обще развивающие упражнения:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений направленного воздействия на разные группы мышц (с предметами и без предметов, с отягощением, с сопротивлением, в парах, у гимнастической лестницы), из различных исходных положений (наклоны, повороты, вращения, приседания и т.д.)

##### Акробатика:

1. Кувырок вперед из упора присев, основной стойки, с разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков.
2. Перекаты и перевороты.

##### Легкая атлетика

1. Бег на 30,400, 800 метров. Бег на время.
2. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок (с места, с разбега).

##### Спортивные игры

1. Баскетбол, гандбол (по упрощенным правилам).

##### Упражнения для развития быстроты

1. Упражнения для развития стартовой скорости (с партнером, в тройках).
2. Рывок на 5,10 метров из различных исходных положений.
3. Подвижные игры типа «Рывок за мячом».
4. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревновании с партнером.

### *Упражнения для развития дистанционной скорости*

1. Ведение мяча «змейкой» с обводкой стоек, между медленно передвигающимися партнерами.
2. Бег с чередованием прыжков, через препятствия, по, разметкам.
3. Эстафетный бег.
4. Обводка препятствий (на скорость).
5. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Сумей догнать».

### *Упражнения для развития скорости переключения от одного действия другому*

1. Бег с быстрым изменением способов передвижения.
2. Бег с изменением направления.
3. Бег с изменением скорости.
4. Челночный бег.
5. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом по воротам).

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

1. Подскоки и прыжки после приседаний без отягощений и с отягощением.
2. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий.
3. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью.
4. Эстафеты с применением прыжков.
5. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

### *Упражнения на развитие специальной выносливости*

1. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений, мячом и без него.
2. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторные рывки с мячом с последующей обводкой и ударом по воротам, с увеличением длины рывка).
3. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью игры, с уменьшением численности состава.

### *Упражнения на развитие ловкости*

1. Прыжки с места, с разбега толчком одной (двух) ног, доставая высоко подвешенный мяч над головой с поворотом на 90, 180 градусов.
2. Прыжки с места и разбега с ударом головой по мячу, подвешенному на разной высоте.
3. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек обманными движениями.
4. Выполнение технических приемов с элементами акробатики.
5. Бег «с тенью» (повторение движений партнера как с мячом, так и без мяча).

## *2. Техническая подготовка*

### *Теория:*

1. Взаимосвязь технической, физической и тактической подготовки в мини-футболе.
2. Способы и правила образования терминов.

### *Практика:*

#### *Техника передвижений (перемещений)*

1. Упражнения, направленные на освоение стартовых ускорений, поворотов, остановок.
2. Упражнения с использованием различных видов прыжков.

#### *Ведение мяча*

1. Ведение мяча внешней и средней частью подъема.
2. Ведение мяча носком и внутренней частью подъема.

#### *Остановка мяча*

1. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.
2. Остановка грудью.
3. Остановка опускающегося мяча бедром.

#### *Удары ногой по мячу*

1. Удары внешней, внутренней, средней частями подъема (удары носком, пяткой).
2. Удары внутренней частью подъема по неподвижному, по медленно катящемуся, прыгающему и катящемуся навстречу мячу.
3. «Резаные» удары по неподвижному и катящемуся мячу.

#### *Удары головой по мячу*

1. Удары средней и боковой частью головы по мячу без прыжка.
2. Удары по мячу в прыжке.
3. Удары на точность.
4. Удары по встречному мячу лбом без прыжка.

#### *Отбор мяча*

1. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой, в широком выпаде (полушпагат и шпагат).

#### *Обманные движения (финты)*

1. Уход выпадом и переносом ноги через мяч.
2. Финты ударом ногой с «убором» мяча под себя и с пропуском мяча партнеру.
3. После передачи мяча партнером с пропуском мяча.

#### *Техника игры вратаря*

1. Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку, катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей.
2. Ловля на месте, в движении, в прыжке, без падения и с падением.
3. Ловля мяча на выходе.
4. Отбивание ладонями и пальцами мячей, катящихся и летящих в стороне от вратаря без падения и в падении.
5. Отбивание мяча кулаком.

### *3. Tактическая подготовка*

#### *Теория:*

1. Значение основных тактических действий (нападение, защита).

#### *Практика:*

### *Тактика нападения*

1. Оценка позиций на поле.
2. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции.
3. Эффективное использование технических приемов для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.
4. Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, отработка комбинаций (стенка, скрещивание, комбинация «пропуск мяча»).
5. Умение использовать стандартные положения.

### *Тактика защиты*

1. Противодействие маневрированию (персональная опека игрока).
2. Применение отбора мяча изученными способами.
3. Противодействие передаче, ведению и удару соперника по воротам.
4. Взаимодействие игроков обороны в численном меньшинстве и большинстве.
5. Организация и построение «стенки».
6. Организация обороны по принципу персональной и зонной защиты.

## *4. Психологическая подготовка*

### *Практика психологических умений и навыков (3 фаза - овладение)*

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности.
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов.
3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
5. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.
6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключения внимания.
7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
8. Развивающие игры и состязания.
9. Тренинг на сплочение команды.
10. Релаксационные занятия.
11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям.
12. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки).

## 5. Восстановительные мероприятия

### *Теория:*

1. Понятия об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.
2. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении.

### *Практика:*

Используются психолого-педагогические, гигиенические, и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

## 6. Соревнования

### *Теория:*

1. Оборудование места проведения соревнований.
2. Медицинское обслуживание участников.
3. Правила применения специальных терминов и жестов.

### *Практика:*

1. Учебные, контрольные, товарищеские игры.
2. Первенства г. Сыктывкара согласно календарному плану.

## 7. Промежуточная аттестация

### *Практика:*

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся .

5

**год обучения.**

## 1. Общая физическая подготовка

### *Теория:*

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.
2. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, повышения работоспособности и совершенствование двигательной функции человека.

### *Практика:*

#### *Общеразвивающие упражнения:*

1. Комплекс упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.

#### *Акробатика:*

1. Кувырки вперед, назад, с места, с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
3. Прыжки через препятствия, через партнера.

#### *Легкая атлетика:*

1. Бег с препятствием, бег с захлестыванием голени. Эстафетный бег.



2. Прыжки в длину, через гимнастические скамейки («змейкой», на правой, левой ноге, поочередно, двух).
3. Бег на время (6 мин.)

#### *Спортивные игры*

1. Гандбол, баскетбол, волейбол по упрощенным правилам.
2. Специализированные игры и эстафеты.

#### *Развитие силовых качеств*

1. Комплексы атлетической гимнастики с использованием гантелей, гирь, штанги, специальных тренажеров.

## *2. Специальная физическая подготовка*

#### *Теория:*

1. Знакомство с правилами построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

#### *Практика:*

#### *Упражнения на развитие быстроты (круглогодично)*

1. Бег в медленном темпе чередующийся с ускорением на месте,
2. Старты из разных исходных положений
3. Бег в медленном темпе с ускорением (10-15 метров) по сигналу.

#### *Скоростно-силовая подготовка*

1. Прыжки в длину с места. Прыжки в высоту с места толчком двух ног.
2. Ходьба и бег с отягощениями. Разновидность прыжков с дополнительным отягощением (из различных исходных положений).
3. Подвижные игры - баскетбол с партнером на спине.

#### *Специальная выносливость*

1. Беговые упражнения.
2. Прыжковые упражнения.
3. Скоростно-силовые упражнения.

#### *Упражнения для развития гибкости*

1. Из различных исходных положений наклоны вперед, назад, влево, вправо.
2. Выпады вперед, в стороны (вправо, влево).
3. Наклоны из положения сед ноги врозь.
4. Круговые движения туловища (вправо, влево).
5. Упражнения у гимнастической стенки «мост».

## *3. Техническая подготовка*

#### *Теория:*

1. Методы совершенствования в технике владения мячом.
2. Значение умения сочетать технические приемы в различных игровых ситуациях.

#### *Практика:*

1. Совершенствование ударов мяча по воротам правой и левой ногой,

- внешней и внутренней стороной стопы.
2. Совершенствование техники ведения мяча внешней и внутренней с стороны стопы.
  3. Совершенствование жонглирования мячом стопой, бедром, головой (на месте и в движении).
  4. Остановка мяча и обработка грудью, бедром, стопой на месте и в движении.
  5. Совершенствование техники игры вратаря. Отработка техники владения мячом; ловля, отбивание и переводы мяча, броски в левую и правую сторону.
  6. Розыгрыши стандартных положений; игра в стенку. Розыгрыш мяча при штрафных и свободных ударах.

#### *4. Тактическая подготовка*

##### *Теория:*

1. Роль тактического мышления, ориентировки на поле, творческой инициативы при решении различных игровых ситуациях.

##### *Практика:*

1. Совершенствование индивидуальных действий в защите, отбор мяча, играна опережение, выбор позиции.
2. Совершенствование тактических схем при розыгрыше стандартных положений при аутах, при угловых ударах, введение мяча в игру вратарем.
3. Действия игрока на площадке с мячом и без мяча во время атаки команды своей и соперника.
4. Взаимодействие игроков защиты и нападения в своих линиях,
5. Совершенствование тактических схем, при розыгрыше стандартных положений при игре на площадке в уменьшенном составе и численном преимуществе.

#### *5. Психологическая подготовка*

##### *Практика:*

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности.
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов
3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
5. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.
6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному пе-

- реключения внимания.
7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся.
  8. Развивающие игры и состязания.
  9. Тренинг на сплочение команды.
  10. Релаксационные занятия.
  11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям
  12. Регуляция психических состояний (идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки).

#### *6. Восстановительные мероприятия*

*Теория:*

1. Здоровье - критерий эффективности физического воспитания.
2. Негативные последствия вредных привычек.

*Практика:*

1. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства восстановления.

#### *7. Интегральная подготовка*

*Теория:*

1. Значение интегральной подготовки в подготовке футболистов (учебные игры, контрольные игры, командные игры).
2. Роль судей, их права и обязанности.

*Практика:*

1. Турниры согласно годовому планированию
2. Первенство города по мини-футболу.

#### *8. Промежуточная аттестация*

*Практика:*

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

**6 год обучения.**

#### *1. Общая физическая подготовка*

*Теория:*

1. Средства общей физической подготовки.

*Практика:*

*Общеразвивающие упражнения:*

1. Комплекс упражнений с отягощением (упражнения в парах, с набивными мячами).
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
3. Комплекс упражнений с локальным воздействием на отдельные мы-

шечные группы.

*Акробатика:*

1. Кувырки с места и с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180 и 360 градусов.
3. Прыжки через гимнастический снаряд «конь».

*Легкая атлетика*

1. Гладкий бег, бег с ускорением 10-15 м. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Эстафетный бег с этапами 10-20 метров.
2. Прыжки "змейкой" на одной, на двух ногах, поочередно через гимнастические скамейки.

*Подвижные игры*

1. Специализированные эстафеты

*Спортивные игры*

1. Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам.

*Развитие силовых качеств*

1. Комплексы атлетической гимнастики с использованием гантелей, гирь, штанги, специальных тренажеров.

## *2. Специальная физическая подготовка*

*Теория:*

1. Средства специальной физической подготовки.
2. Критерии оценки специальной физической подготовки.

*Практика:*

*Упражнения на развитие быстроты*

1. Рывки с места на 5, 10, 15 м из различных исходных положений.
2. Бег с изменением направления и резкими остановками.
3. Челночный бег 3 x 15 м, 5 x 15 м.

*Скоростно-силовая подготовка*

1. Одиночные и серийные прыжки толчком одной, двумя ногами (в высоту, в длину, с отягощением).
2. Ходьба и бег с отягощениями. Разновидность прыжков с дополнительным отягощением (из различных исходных положений).
3. Подвижные игры - баскетбол с партнером на спине.
4. Ведение мяча с преодолением препятствий с прыжками, с кувырками.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

1. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специально-циклические упражнения, выполняемые в режиме высокой интенсивности.
2. Подвижные игры с элементами акробатики, мини-футбола.

## *3. Техническая подготовка*

*Теория:*

1. Структура построения учебно-тренировочного занятия по мини-футболу.
2. Методика проведения подготовительной части учебно-тренировочного

занятия (формы и методы).

*Практика:)*

*Совершенствование техники ведения мяча*

1. Ведение мяча ногой на максимальной скорости отрезками 10, 20, 30 м.
2. Ведение мяча ногой с преодолением препятствий.
3. Эстафеты с ведением мяча в сочетании с бегом, ходьбой, ударом по мячу ногой.

*Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем*

1. Остановка мяча подошвой.
2. Остановка мяча внутренней и внешней стороной стопы,
3. Остановка мяча серединой подъема.
4. Остановка мяча бедром.
5. Остановка мяча грудью.

*Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой*

1. Удар по мячу носком.
2. Удар по мячу внутренней и внешней стороной стопы.
3. Удар по мячу внутренней и внешней частью подъема.
4. Удар по мячу прямым подъемом.
5. Удар по мячу пяткой.
6. Удар по мячу с места.
7. Удар по катящемуся мячу.
8. Удар в движении по мячу.
9. Удар по мячу с лета, полулета головой, ногой.
10. Удар по мячу головой, ногой с места, в прыжке, в падении.

*Совершенствование техники и тактики обманных движений (финтов)*

1. Совершенствование техники обманных движений в различных игровых ситуациях (туловищем, ногами).
2. Использование обманных движений в решении тактических задач в атаке и обороне.

*Совершенствование техники игры вратаря*

1. Совершенствование техники передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты.
2. Совершенствование техники владения мячом: ловля, отбивание, переводы, броски.

*Совершенствование соединений технических приемов игроков в связке, комбинации*

#### *4. Тактическая подготовка*

*Теория:*

1. Индивидуальные и командные тактические действия игроков.
2. Перемещения по площадке.
3. Техничко-тактические приемы, необходимые в игровых ситуациях.
4. Действия вратаря.
5. Разбор систем защиты: персональная, зонная, комбинированная.

*Практика:*

### *Тактика игры в защите*

1. Совершенствование взаимодействий игроков при игре в защите в группах, в команде.
2. Совершенствование системы защиты: персональная, зонная, комбинированная.

Совершенствование индивидуальных действий в защите: отбор мяча, противодействие, игра на «опережение».

Совершенствование тактических действий при стандартных положениях: аутах, угловых, штрафных ударах.

Совершенствование тактических действий вратаря при игре в защите.

### *Тактические действия при игре в атаке*

1. Совершенствование индивидуальных действий в атаке: остановка мяча, удары, обводка, финты.
2. Совершенствование действий в атаке без мяча (открывание, «отвлечение» соперника).
3. Совершенствование взаимодействия двух игроков в атаке: «Скрещивание», игра в стенку, смена мест.
4. Совершенствование тактического взаимодействия игроков всей команды при игре в атаке.
5. Совершенствование тактических взаимодействий игроков при игре в «квадрат» на удержание мяча.
6. Совершенствование тактических действий игроков при стандартных положениях; аутах, игровых, штрафных ударах.
7. Совершенствование тактических действий вратаря при игре в атаке.

## *5. Психологическая подготовка*

### *Практика:*

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности (постепенный переход к самостоятельному использованию, ведение дневника).
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов
3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
5. Упражнения на координацию движений, как способность к их психомоторному согласованию.
6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключения внимания.
7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся
8. Развивающие игры и состязания.

9. Тренинг на сплочение команды.
10. Релаксационные занятия.
11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям
12. Регуляция психических состояний идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки.
13. Аутогенная тренировка, преодоление состояния фрустрации.

#### *б. Восстановительные мероприятия*

##### *Теория:*

1. Гигиенические требования к условиям занятий физической культурой и спортом.
2. Негативные последствия вредных привычек.

##### *Практика:*

Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства.

#### *7. Инструкторско-судейская подготовка*

##### *Теория:*

1. Особенности проведения соревнований по мини-футболу.
2. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу.

##### *Практика:*

1. Судейство соревнований по мини-футболу среди школьников.
2. Судейство учебно-тренировочных игр по мини-футболу.
3. Судейство внутриклубных соревнований по мини-футболу.

#### *8. Интегральная подготовка*

##### *Теория:*

1. Особенности профессионального спорта.
2. Экономическое состояние профессионального спорта.
3. Система контрактов.

##### *Практика:*

1. Учебные и контрольные
2. Участие в первенствах г. Сыктывкара по мини-футболу.

#### *9. Промежуточная аттестация*

##### *Практика:*

Контрольные упражнения для определения уровня физической подготовленности и умений обучающихся.

#### *1. Общая физическая подготовка*

### *Теория:*

1. Методика подбора физических упражнений для организации и проведения самостоятельных форм занятий.

### *Практика:*

#### *Общеразвивающие упражнения:*

1. Комплекс упражнений с отягощением (упражнения в парах, с набивными мячами).
2. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах.
3. Комплекс упражнений с локальным воздействием на отдельные мышечные группы.

#### *Акробатика:*

1. Кувырки вперед, назад, с места, с разбега.
2. Прыжки с поворотом на 180° и 360°.
3. Упражнения в парах.

#### *Легкая атлетика*

1. Бег в среднем или медленном темпе. Бег с ускорениями. Беговые упражнения (с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени и т.д.). Быстрый бег с преодолением препятствий. Бег спиной вперед. Рывки на 10-20 м по сигналу.
2. Прыжки в длину с места.

#### *Подвижные игры*

1. Специализированные эстафеты, игры.

#### *Спортивные игры*

1. Баскетбол, гандбол, волейбол, регби по упрощенным правилам.

#### *Развитие силовых качеств*

1. Комплексы атлетической гимнастики с использованием гантелей, гирь, штанги, специальных тренажеров.

## *2. Специальная физическая подготовка*

### *Теория:*

1. Функциональная направленность физических упражнений.
2. Основные средства специальной двигательной подготовки.
3. Критерии оценки специальной двигательной подготовки.

### *Практика:*

#### *Упражнения на развитие быстроты*

1. Бег в среднем темпе.
2. Бег на месте с чередованием скорости передвижения.
3. Старты из различных исходных положений (дистанция 10-15 метров). Старты осуществляют лицом или спиной вперед, а также с поворотом.
4. Бег в медленном темпе с ускорением (10-15 метров) по сигналу.
5. Быстрый бег с обигиванием препятствий.
6. «Челночный бег» 3x15 м, 5x15 м.

#### *Скоростно-силовая подготовка*



1. Прыжки в длину, высоту с места (с отягощением). Многоскоки. Подскоки вперед, назад, влево, вправо. Прыжки со скакалкой, с отягощением.
2. Ходьба «гусиным шагом» (полуприсед).
3. Упражнения с набивным мячом.
4. Подвижные игры с использованием технических приемов ведения мяча и акробатических упражнений.

#### *Упражнения на развитие ловкости*

1. Кувырки с места вперед, назад с последующим ударом по мячу, ведением, передачей мяча.
2. Прыжок вверх, с поворотом на 180°, 360°, 540°
3. Бег с препятствиями.
4. Подвижные игры и эстафеты с использованием технических приемов.

#### *Специальные упражнения для развития выносливости*

1. Бег с чередованием ходьбы в течение 10-20 минут.
2. Игра на «удержание мяча» без вратарей. Игроки играют 3 периода по 5 минуты с перерывом в 2 минуты.
3. Игра в «квадрат».

#### *Упражнения для развития гибкости*

1. Из различных исходных положений движения туловища с выпадами, наклонами, поворотами (с партнером, без партнера, с опорой и без).
2. Маховые движения руками и ногами с постепенным увеличением амплитуды (с партнером, без партнера, с опорой и без).

### *3. Техническая подготовка*

#### *Теория:*

1. Структура построения учебно-тренировочного занятия.
2. Методика проведения основной и заключительной части учебно-тренировочного занятия.

#### *Практика:*

##### *Совершенствование техники ведения мяча*

1. Совершенствование ведения мяча внешней и внутренней частями подъема, внутренней стороной стопы и носком.
2. Совершенствование ведения мяча с резкими остановками и изменениями направления.

##### *Совершенствование техники остановки мяча ногой и туловищем*

1. Совершенствование остановки мяча подошвой, внутренней и внешней стороной стопы, серединой подъема.
2. Совершенствование остановки мяча бедром, грудью.

##### *Совершенствование техники удара по мячу ногой, головой*

1. Совершенствование удара по мячу; внутренней, внешней стороной стопы, подъема, серединой подъема, удара носком, пяткой.
2. Совершенствование удара по мячу с лета, полулета.
3. Совершенствование удара по мячу с места, в движении.

4. Совершенствование удара головой в прыжке, в падении.

#### *Совершенствование техники обманных движений (финтов)*

1. Совершенствование техники обманных движений в различных игровых ситуациях (туловищем, ногами).
2. Использование обманных движений в решении тактических задач в атаке и обороне.

#### *Совершенствование техники отбора мяча*

1. Совершенствование техники перехвата, толчка.

#### *Совершенствование техники игры вратаря*

1. Совершенствование технических приемов игры на месте, в движении и в прыжке.
2. Совершенствование техники владения мячом; ловля, отбивание, переводы, броски.
3. Совершенствование приема вбрасывания и выбивания мяча.

### *4. Tактическая подготовка*

#### *Теория:*

1. Tактическая подготовка как фактор обеспечения успеха в футболе.

#### *Практика:*

##### *Индивидуальная тактика*

1. Совершенствование тактических приемов (открывание, отвлечение соперника, закрывание, передачи мяча, отбор мяча)
2. Tактические комбинации («стенка», «треугольник», «скрещивание», пропускание мяча, розыгрыш стандартных положений).
3. Tактика игры вратаря (выбор места в воротах, взаимодействия с защитником).

##### *Командные тактические действия*

1. Совершенствование командной тактики (быстрый прорыв, позиционное нападение, персональная защита, зонная оборона, комбинированная защита).

### *5. Психологическая подготовка*

#### *Практика:*

1. Регуляция возбуждения, тренинг идеомоторных актов (психологическая подготовка к выполнению действия), развитие уверенности, повышение мотивации, умение концентрировать внимание (внутренняя речь, психологические планы), учитывая индивидуальные особенности (самостоятельное использование, ведение дневника)
2. Психотехнические упражнения и игры для развития психических процессов
3. Упражнения на концентрацию внимания, развития памяти, навыков тактического мышления, принятия решения, коррекция самооценки и т.д.
4. Упражнения на повышение вестибулярной устойчивости (представленных в ощущениях равновесия и вертикального положения физического тела по отношению к опоре).
5. Упражнения на координацию движений, как способность к их пси-

- хомоторному согласованию.
6. Упражнения на распределение внимания, способности к произвольному переключению внимания.
  7. Тренинги на выявление и формирование тех или иных личностных качеств обучающихся (воображение, внимание, восприятие, мышление, память ит.д.)
  8. Развивающие игры и состязания.
  9. Тренинг на сплочение команды.
  10. Релаксационные занятия.
  11. Общая психологическая подготовка к соревнованиям и специальная психологическая подготовка к конкретным соревнованиям
  12. Регуляция психических состояний - идеомоторная тренировка, психомышечная, психорегулирующая (вариант аутогенной тренировки, адаптированной к занятиям футболом) тренировки.
  13. Аутогенная тренировка, преодоление состояния фрустрации.

#### *6. Восстановительные мероприятия*

##### *Теория:*

1. Действие физических упражнений на мышечную, костно-суставную, дыхательную и сердечно-сосудистую систему.

##### *Практика:*

1. Используются психолого-педагогические, гигиенические и медико-биологические, физиотерапевтические средства.

#### *7. Инструкторская и судейская подготовка*

##### *Теория:*

1. Учет и оформление результатов соревнований (контрольные нормативы, соревнования).
2. Зачетные требования по теории и практике в мини-футболе.

##### *Практика:*

1. Проведение учебного занятия с младшей возрастной группой.
2. Практика судейства в городских и республиканских соревнованиях.
3. Прием контрольных "срезов" в младшей возрастной группе.
4. Сдача зачета по инструкторско-судейской практике.

#### *8 Интегральная подготовка*

##### *Теория:*

1. Разбор и анализ проведенных игр по мини-футболу.

##### *Практика:*

1. Учебные игры, товарищеские встречи.
2. Участие в первенствах г. Сыктывкара по мини-футболу.

#### *9. Педагогический контроль*

##### *Практика:*

1. Контрольные упражнения для определения уровня физической подготов-

ленности и умений обучающихся.

## Календарно-тематическое планирование

1. Календарно-тематическое планирование 1 года обучения (*Приложение №1*)
2. Календарно-тематическое планирование 2 года обучения (*Приложение №2*)
3. Календарно-тематическое планирование 3 года обучения (*Приложение №3*)
4. Календарно-тематическое планирование 4 года обучения (*Приложение №4*)
5. Календарно-тематическое планирование 5 года обучения (*Приложение №5*)
6. Календарно-тематическое планирование 6 года обучения (*Приложение №6*)
7. Календарно-тематическое планирование 7 года обучения (*Приложение №7*)

## 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса у учащихся будут сформирована следующая группа результатов.

*Предметные:*

Учащиеся приобретут знания:

- правила поведения, технику безопасности при занятиях по мини-футболу;
- истории развития физической культуры в России, с особенностями развития мини-футбола;
- технику и тактику мини-футбола;
- инструкторско-судейской практики;
- о потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений.

Учащийся будет:

- иметь опыт в технике и тактике мини-футбола;
- применять личный опыт самостоятельной организации и проведения занятия различной функциональной направленности;
- применять умения и навыки для подготовки юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд города, Республики Коми;
- применять умения и навыкам для подготовки грамотных инструкторов - общественников и судей по мини-футболу.

*Метапредметные:*

Учащиеся будут уметь:

- организовывать самостоятельно и проводить занятия различной функциональной направленности;
- определять цель выполнения заданий на занятии;
- определять план выполнения заданий на занятиях;
- самостоятельно оценивать результаты выполненной работы и работы группы.

Учащиеся будут уметь:

- самостоятельно работать с разными источниками информации;
- находить ответы на вопросы педагога и товарищей;
- самостоятельно организовать и проводить занятия различной функциональной направленности.

Учащиеся будут уметь:

- участвовать в диалоге на занятии;
- слушать и понимать речь других, принимать разные точки зрения, иметь свою точку зрения и уметь обосновывать ее;
- участвовать, взаимодействовать в паре, группе.

*Личностные:*

У учащихся будут сформированы:

- опыт взаимоотношений среди учащихся, готовности к взаимодействию и сотрудничеству;
- социальная активность учащихся, чувство самостоятельности, ответственности;
- потребности здорового и безопасного образа жизни, умения заботиться о своем здоровье, профилактика вредных привычек и правонарушений;
- осознанное отношение к событиям, фактам, традициям Центра, оказывать помощь учащимся и педагогу в организации деятельности объединения;
- адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям;
- чувства товарищества и коллективизма.

## **1 год обучения**

Учащиеся приобретут первичные знания:

*Предметные:*

- знать историю развития футбола.
- понимать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила игры в мини - футбол;
- знать правила использования спортивного инвентаря.

*Метапредметные:*

- уметь слаженно взаимодействовать в паре и командных действиях на игровом поле;
- уметь выполнять общеразвивающие упражнения;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность,

*Личностные:*

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности.

## 2 года обучения:

### *Предметные:*

- знать историю развития Советского, Российского футбола и особенности становления мини-футбола в мире и России;
- значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар;
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх.

### *Метапредметные:*

- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность,
- способность анализировать принятые решения;

### *Личностные:*

- соблюдать нормы поведения спортсмена в коллективе, команде и на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- уметь проявлять положительное отношение к учебно-тренировочной деятельности;
- анализировать собственную деятельность на занятии, взаимодействовать во время выполнения упражнений.

## 3 года обучения:

### *Предметные:*

- понимать значение гигиены и техники безопасности и оказания первой доврачебной помощи на занятиях футболом;
- осознавать значение правильного режима дня юного спортсмена;
- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- выполнять передачи в ноги партнеру, на свободное место, на удар.

### *Метапредметные:*

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность,
- способность анализировать игровую ситуацию на поле и быстрое принятие решения;
- взаимодействовать с двумя или тремя партнерами в играх.

### *Личностные:*

- соблюдать принципы спортивного содружества, нормы поведения, в коллективе, команде и уважение к сопернику на игровом поле;

- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- контролировать эмоции, внимание, уверенность в себе;
- успешно совмещать школьную жизнь с занятиями спортом.

#### **4 года обучения:**

##### *Предметные:*

- знать правила проведения и судейство соревнований по футболу;
- владение технико-тактическим мастерством в игре.
- знать о технике выполнения специальных физических упражнений футбола.
- знать расположение игроков в играх на малых площадках в ограниченных составах 3х3, 4х4.
- уметь применять технику передвижения на поле с активным открыванием на свободное место;
- использовать тактику нападения и защиты при игре в мини – футбол;
- выполнять комбинации при угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча из-за боковой линии.

##### *Метапредметные:*

- уметь выполнять упражнения по общей и специальной подготовке;
- уметь оказывать первую доврачебную помощь при травмах;
- уметь проявлять эмоции, соответствующие возрасту, дисциплинированность,
- способность анализировать игровую ситуацию на поле и быстрое принятие решения;
- вести дневник самоконтроля.

##### *Личностные:*

- соблюдать принципы спортивного содружества, нормы поведения, в коллективе, команде и уважение к сопернику на игровом поле;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.
- соблюдать ответственное отношение к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **5 года обучения:**

##### *Предметные:*

- приобрести навыки и умения игры в мини-футбол;
- расширить кругозор и знания по судейству игры в мини-футбол;
- получить элементарные навыки судейства игр по мини-футболу;
- развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов;
- достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

##### *Метапредметные:*

- навыки взаимодействия и сотрудничества в группе;

- приобрести навыки самостоятельной подготовки;
- развивать навыки владения игровыми ситуациями;
- формировать правильный режим дня;
- сформировать навыки самоконтроля;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

*Личностные:*

- набрать достаточный уровень общей физической и специальной подготовки;
- развить координацию движений;
- развивать выносливость;
- приобрести навыки тактического мышления;
- повысить уровень его морально-волевых качеств;
- улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх;
- управлять своими эмоциями.

**6 года обучения:**

*Предметные:*

- совершенствование навыков и умений игры в мини-футбол;
- совершенствовать знания по судейству игры в мини-футбол;
- достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

*Метапредметные:*

- навыки взаимодействия и сотрудничества в группе;
- приобрести навыки самостоятельной подготовки;
- развивать навыки владения игровыми ситуациями;
- сформировать навыки самоконтроля;

*Личностные:*

- развить координацию движений;
- развивать выносливость;
- приобрести навыки тактического мышления;
- улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх;

**7 года обучения:**

*Предметные:*

- совершенствовать навыки и умения игры в мини-футбол;
- совершенствовать навыки и знания по судейству игры в мини-футбол;
- развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов;
- достичь выполнения сложных приёмов владения мячом на высокой скорости.

*Метапредметные:*

- навыки взаимодействия и сотрудничества в группе;



- приобрести навыки самостоятельной подготовки;
- развивать навыки владения игровыми ситуациями;
- сформировать навыки самоконтроля;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций.

*Личностные:*

- набрать достаточный уровень общей физической и специальной подготовки;
- развить координацию движений;
- развивать выносливость;
- приобрести навыки тактического мышления;
- повысить уровень его морально-волевых качеств;
- улучшить манёвренность и подвижность футболиста в играх;
- управлять своими эмоциями.

## **5. ФОРМЫ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ УЧАЩИХСЯ**

### **5.1. Способы осуществления контроля освоения учебного материала при дистанционном обучении**

Возможные формы осуществления диагностики результатов обучения, связанные с использованием возможностей дистанционного и электронного обучения (онлайн, офлайн-опрос, офлайн-тестирование, фотоотчет, онлайн-беседа).

Выявление промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, их соответствия прогнозируемым результатам программы осуществляется в соответствии с «Положением о текущем контроле успеваемости, промежуточной аттестации учащихся МУ ДО «ЦДОД «Олимп»».

Текущий контроль успеваемости осуществляется педагогом на каждом занятии методом наблюдения.

Текущий контроль успеваемости включает в себя входящую диагностику исходного уровня подготовленности ребенка в начале цикла обучения по программе. Входящая диагностика проводится в течение двух первых недель обучения по программе. В ходе проведения входящей диагностики педагог осуществляет прогнозирование возможностей развития и успешного обучения по программе. Формы проведения входящей диагностики: наблюдение, собеседование, практическая работа.

Промежуточная аттестация учащихся проводится по завершению года обучения. Сроки проведения промежуточной аттестации определяются педагогом в таблице этапов аттестации к дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

Промежуточная аттестация по итогам освоения курса учащихся проводится с целью подведения итогов обучения по дополнительной общеобразовательной - дополнительной общеразвивающей программе

Аттестация учащихся Центра рассматривается педагогическим коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной спортивной деятельности.

Порядок аттестации учащихся включает в себя:

- промежуточную аттестацию по окончании изучения разделов года обучения;
- промежуточную аттестацию по итогам освоения курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе.

В зачет аттестации входит участие и призовые места на соревнованиях различного уровня, сдача контрольных нормативов.

Результаты фиксируются в протоколах соревнований, протоколах учета результатов сдачи контрольных нормативов, по технической и теоретической подготовке, диагностических картах.

Система педагогического контроля и оценки результатов дает возможность проследить развитие каждого учащегося, выявить наиболее способных, создать условия для их развития, определить степень освоения Программы и внести своевременно коррективы.

## **Критерии оценки результатов**

1. Критерии оценивания результатов 1 года обучения (Приложение №8)
2. Критерии оценивания результатов 2 года обучения (Приложение №9)
3. Критерии оценивания результатов 3 года обучения (Приложение №10)
4. Критерии оценивания результатов 4 года обучения (Приложение №11)
5. Критерии оценивания результатов 5 года обучения (Приложение №12)
6. Критерии оценивания результатов 6 года обучения (Приложение №13)
7. Критерии оценивания результатов 7 года обучения (Приложение №14)

## **Этапы аттестации учащихся**

### **1 год обучения**

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Определить исходный уровень подготовленности учащихся	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение	Приложение 15 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 15 в УМК
Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 1 года обучения	Практические и теоретические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 1,8,15 в УМК

**2**

### **год обучения**

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма проведения	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить уровень знаний учащихся по темам прошедшего года	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение Беседа.	Приложение 15 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 15 в УМК

Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 2 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 2, 9, 15 в УМК
----------------------------------	--	--	------------------	---------------------------

**3**

**год обучения**

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить уровень знаний учащихся по темам прошедшего года	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение Беседа	Приложение 15 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 15 в УМК
Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 3 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 3, 10, 15 в УМК

**4**

**год обучения**

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить уровень знаний учащихся по темам прошедшего года	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение Беседа	Приложение 15 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 15 в УМК
Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 4 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 4,11,15 в УМК

5

## год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить уровень знаний учащихся по темам прошедшего года	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение Беседа	Приложение 15 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 15 в УМК
Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 5 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 5,12,15 в УМК

6

## год обучения

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить уровень знаний учащихся по темам прошедшего года	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение Беседа	Приложение 15 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 15 в УМК
Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 6 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 6,13,15 в УМК

Виды аттестации, сроки проведения	Цель	Содержание	Форма	КИМ
Текущий контроль успеваемости. Входящая диагностика. Сентябрь	Выявить уровень знаний учащихся по темам прошедшего года	Введение в деятельность. Входящая диагностика.	Наблюдение Беседа	Приложение 15 в УМК
Текущий контроль успеваемости на каждом занятии. В течение года	Определить уровень понимания изучаемого материала и уровень приобретенных умений и навыков	Проверка освоения материала по теме занятия или комплексу занятий	Наблюдение	Приложение 15 в УМК
Промежуточная аттестация. Май	Определить уровень усвоения программного материала 7 года обучения	Основы терминологии. Практические навыки, умения.	Сдача нормативов	Приложение 7,14,15 в УМК

## 6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 6.1 Условия реализации программы

Программа «Мини-футбол» реализуется на базе МУДО «ЦДОД «Олимп» (ул.Морозова,175 (МАОУ «СОШ №24»).

### 6.2. Методическое обеспечение

#### *Материально-техническое обеспечение*

- спортзал - 30 х 14м;
- ворота - 2;
- мячи- 15 шт.;
- набивные мячи - 15 шт.;
- стойки - 15 шт.;
- спортивная форма - 6 комплектов;
- скакалки - 15 шт.;
- секундомер -1 шт.;
- гимнастические скамейки.

#### *Информационно-методическое обеспечение программы*

№ п.п.	Разделы	Наглядное пособие
1.	Общая физическая и специальная подготовка	Инструкция по ТБ, схемы, учебные карточки
2.	Техническая подготовка	Макет-схема, тактическая доска
3.	Тактическая подготовка	Схематичные изображения, тактическая доска
4.	Соревнования	Положения и регламент о соревнованиях, правила мини-футбола
5.	Игровая подготовка	Видеоматериал, тактическая доска
6.	Инструкторская и судейская практика	Правила мини-футбола, судейские карточки, правила для арбитра
7.	Восстановительные мероприятия	Буклеты, карточки, видеоматериал
8.	Контрольные нормативы	Перечень нормативов

## 7. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 7.1. Педагогические принципы, определяющие теоретические подходы к построению образовательного процесса

При разработке программы «Мини-футбол» содержание выстраивалось на основе следующих педагогических принципов.

Многолетняя подготовка в мини-футболе строится на основе следующих методических требований:

- единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов организации образовательного процесса;
- неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно меняется;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок.

Обучение и тренировка, как специально организованный процесс педагогом строятся в соответствии с дидактическими принципами, то есть принципами, отражающими общие закономерности процесса обучения.

К основным принципам обучения и тренировки относятся принцип воспитывающего обучения, принцип сознательности и активности, принцип наглядности, принцип систематичности, принцип доступности и принцип прочности. Все эти принципы тесно взаимосвязаны.

Ведущим является *принцип воспитывающего* обучения. В процессе обучения и тренировки педагог не только сообщает футболистам необходимые специальные знания и прививает им нужные умения и навыки, но и всеми мерами содействует формированию у них положительных черт характера.

*Принцип сознательности и активности* обучения означает оптимальное соотношение педагогического руководства и сознательной, активной, творческой деятельности обучающегося.

Без сознательного отношения к занятиям нельзя добиться положительных образовательных результатов. Активность особенно важна в соревнованиях. В игре футболист должен действовать самостоятельно, принимать необходимые решения в постоянно меняющихся условиях, полностью отвечать за свои действия и поступки.

Для правильного формирования двигательных навыков, более прочного их закрепления, повышения интереса к занятиям большое значение имеет *принцип наглядности*. Наглядности в обучении и тренировке помогают различные способы. Педагог может показать прием сам или поручить это опытному футболисту. Можно посмотреть с футболистами игру команд, использовать на занятиях фото, рисунки, схемы, чертежи, видеозаписи и т.д.

Принцип наглядности реализуется на всех этапах обучения и тренировки.

*Принцип систематичности* предусматривает установление строгой последовательности изучения материала и определенной системы в самих занятиях.

Принцип системности в обучении обязывает располагать учебный материал так, чтобы последующая работа являлась логическим продолжением предыдущей.



*Принцип доступности* означает необходимость строить процесс обучения и тренировки в соответствии с особенностями обучающихся, их возможностями и уровнем подготовленности.

Содержание и объем теоретического материала, а также спортивные нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям футболистов, уровню их общего и специального развития. Только в этом случае теоретический и практический материал окажется посильным.

Доступность обучения и тренировки не исключает необходимости приучать футболистов к преодолению трудностей, к выполнению упражнений, требующих максимальных волевых усилий, связанных с неприятными ощущениями.

*Принцип прочности* заключается в том, что в ходе учебно-тренировочного процесса у футболиста при регулярном и многократном повторении упражнений формируются прочные навыки, которые он способен проявить в условиях спортивной борьбы.

## **7.2. Методы и технологии обучения и воспитания**

*Основными формами организации* учебно-воспитательного процесса на всех этапах освоения программы являются; теоретические и практические занятия, соревнования, инструкторская и судейская практика, профилактические и оздоровительные мероприятия.

*Групповые теоретические занятия* проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотр соревнований, с последующим разбором игры, самостоятельное чтение специальной литературы. В содержание теоретической подготовки входит изучение основ системы физического воспитания, методики обучения и тренировки, техники и тактики, правил игры, ознакомление с основами физиологии, психологии, гигиены.

Теоретические занятия целесообразно проводить непосредственно перед практическими занятиями, так как после тренировки занимающиеся устанут, и беседы не принесут нужной пользы.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, проводят педагог, медицинский работник, психолог.

*Групповые практические занятия* проводятся на всех этапах обучения.

В учебно-воспитательном процессе используются элементы педагогических технологий, воплощающие гуманистическую направленность: педагогику сотрудничества, игровые, оздоровительные. Применяются различные методы: воспитания, обучения и тренировки. Большинство методов основывается на главном - упражнении, реализуемым тремя его разновидностями: повторным методом (выполнять движения, действия, задания определенное число раз), игровым (действия, задания, выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры), соревновательным (упражнения, задания выполняются в виде соревнований).

*Методы обучения* - словесный, наглядный (метод показа), поощрения и похвалы.

*Метод тренировки* - в основе, которой лежит метод многократного повторения, а также переменный, интервальный, игровой и соревновательный методы.

Большое место в процессе обучения занимают показ и объяснение педагога. Несмотря на самый четкий показ, сложность приема не всегда позволяет занимающимся сразу уловить главное. Поэтому показ обязательно должен сопровождаться объяснением. Показ и объяснение дополняют друг друга.

Использование вышеперечисленного в работе педагога, позволит обучающимся максимально проявить активность, развить их эмоциональное восприятие, привить навыки спортивной этики, организованности, дисциплины, любви и преданности своему коллективу.

При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, осуществлении развития физических качеств футболистов, обучении их тактике и технике необходимо учитывать периоды полового созревания.

*Подбор средств и объем* для каждого занятия должен зависеть от конкретных задач обучения на том или ином этапе обучения. Начальная подготовка обеспечивает полноценное физическое развитие и всестороннюю физическую подготовленность начинающих футболистов. В качестве средств развития физической подготовленности используются физические упражнения общего воздействия, особо важно применять акробатические упражнения (прыжки, упражнение на растягивание) в группах 1-2 года обучения обучающего и совершенствующего характера, в группах 3-7 года обучения - использование этих упражнений в подготовительной части занятия. Этим самым будет снижен уровень травматизма в учебно-воспитательном процессе и в обыденной жизни. Эти средства развития физической подготовленности должны использоваться на протяжении всех лет обучения.

Занятия в группах 3-7 года обучения непосредственно связаны с обучением технике и тактике игры в мини-футбол. Основным средством ее являются специальные упражнения. Особенно большую роль играют эти упражнения на начальном этапе обучения.

Среди средств физической подготовки значительное место отводится упражнениям с предметами и без предмета: мячами, скакалками, гантелями; подвижным играм, эстафетам, с использованием гимнастических упражнений и акробатики, упражнениям с партнером и физической подготовке по интервальному методу (стартовые рывки, бег с ускорением, прыжки через препятствия).

При обучении технике игры особое место занимают упражнения на тренажерах, что способствует ускорению овладения техникой и исключает в дальнейшем работу по исправлению у обучающихся ошибок.

Формирование тактических умений начинается с развития у обучающихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специальных для игровой деятельности. Сюда относится умение взаимодействовать с другими игроками, умение наблюдать и быстро выполнять ответные действия и т.д.

Определенное место в подготовке футболиста занимает *интегральная подготовка*, в программе она выделена в самостоятельный раздел с 4 года обучения.

В систему многолетней подготовки футболистов органически входят *спортивные соревнования*, при этом они являются не только непосредственной целью тренировки, но и эффективным средством специальной подготовки.

*Инструкторская и судейская подготовка* проводится в группах начиная с III этапа освоения программы. Привитие инструкторских и судейских навыков осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, а также вне занятий.

Каждый юный футболист в спортивном зале оказывается в воспитательном пространстве. Педагог, психолог, творчески работающий коллектив. Они составляют ядро воспитательной работы, которое способствует созданию атмосферы уважения, защиты, сотрудничества

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, общественно полезный труд, общественная деятельность.

*В качестве методов нравственного воспитания* применяются формирование нравственного сознания и общественного поведения, использование положительного примера, стимулирование положительных действий (поощрение, похвала), предупреждение и обсуждение отрицательных действий.

Одним из условий формирования личности спортсмена, является наличие сплоченного спортивного коллектива.

*Формирование, спортивного коллектива* можно условно разделить на четыре этапа (в ходе которых педагог совместно с психологом проводит диагностику спортивного коллектива):

*I этап* - характеризуется наличием четких, конкретных, единых для всех требований со стороны педагога. На этом этапе идет изучение личности ребенка, приобщение родителей к деятельности ребенка, воспитание потребности в систематических занятиях спортом, определение временных поручений каждому, знакомство с традициями коллектива.

*II этап* - характеризуется тем, что активно поддерживая требования педагога, сам воспитанник предъявляет их к остальным членам коллектива. Идет включение детей в планирование воспитательной работы, работает выборный детский актив, создаются традиции.

*III этап* - идет формирование общественного мнения. Формируются положительные взаимоотношения, работает детский актив, идет закрепление традиций коллектива

*IV этап* - характеризуется тем, что члены коллектива умеют предъявлять требования сами к себе. Сформировано самовоспитание у воспитанников (самонаблюдение, самопознание, самоограничение, самомотивация, самоконтроль, самоанализ). Пропаганда традиций в других детских коллективах

Одним из условий успешного воспитательного воздействия в коллективе является *формирование и поддержание положительных традиций*: открытие и закрытие спортивного сезона, посвящение футболисты, празднование дней рождения, выпускной вечер, наставничество старших над младшими и др.)

Воспитание "*бойцовских*" качеств, воспитание спортивного характера осуществляется в процессе многолетней работы с юными спортсменами и является составной частью воспитательной работы.

В процессе работы с футболистами важное значение приобретает *интеллектуальное воспитание*, основными задачами которого являются овладение учащи-

мися специальных знаний в области теории и методики, тренировки, гигиены и других дисциплин; умения анализировать приобретенный опыт тренировки, развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

Педагог дополнительного образования имеет большие возможности для организации образовательного процесса, помощи ребенку в его обучении воспитании и развитии. Но деятельность будет гораздо эффективнее, если социальными партнерами педагога станут родители ребенка. Задача педагога заключается в поиске путей взаимодействия деятельности с родителями воспитанников с целью обеспечения единой образовательной среды. Основными направлениями работы педагога являются;

- информационное педагогическое обеспечение родителей в вопросах воспитания, оздоровления, ознакомление с текущими и прогнозируемыми результатами обучения, воспитания;
- вовлечение родителей в образовательный процесс через участие родителей в занятиях учебных групп, демонстрацию родителям учебных достижений детей;
- создание системы совместного досуга детей и родителей через организацию праздников, соревнований;
- формирование родительского комитета.

*Психологическая подготовка* проводится в течение учебного года в процессе каждого учебно-тренировочного занятия.

В основе *психологической подготовки* лежат, с одной стороны, психологические особенности футбола, как вида спорта, с другой - психические особенности спортсмена. Чем больше соответствия между тем и другим, тем скорее можно ожидать от спортсмена высоких результатов.

Для обучения психологическим умениям и навыкам характерны три фазы:

**I фаза** - ознакомление с психологическими умениями и навыками. Во время этой фазы занимающиеся осознают важность тренировки психологических умений и навыков и получают представления о том, как психологические умения и навыки влияют на спортивную деятельность. Продолжительность фазы - 1-2 год обучения.

**II фаза** - фаза усвоения., направлена на изучение методов и способов овладения различными психологическими навыками и умениями. Овладение этими умениями и навыками осуществляется во время учебно-тренировочных занятий, соревнованиях. Продолжительность фазы - 3 год обучения.

**III фаза** - фаза практического овладения, которая включает в себя доведение до автоматического выполнения; обучение регулярному интегрированию психологических умений и навыков в ситуации практической деятельности; имитация умений и навыков в условиях соревнований. Продолжительность фазы – 4-7 год обучения.

Процесс овладения психологическими навыками и умениями начинается с их отработки на учебно-тренировочных занятиях и заканчивается их применением в реальных условиях соревнований. Для получения объективной и субъективной информации об уровне развития психологических умений и навыков использует-

ся анкетирование, включающее общие вопросы, а затем на основании ответов обучающихся проводится повторное анкетирование, включающее более специальные и узкие вопросы.

В психологической подготовке можно выделить:

- Базовую психологическую подготовку;
- Психологическую подготовку к тренировкам (тренировочную);
- Психологическую подготовку к соревнованиям.

В свою очередь они делятся на: диагностическую, коррекционную, просветительскую, развивающую, профилактическую, консультативную работу

Успех соревновательной деятельности во многом зависит от качества предшествующего тренировочного процесса, который порой выражается в монотонной и продолжительной работе.

*Базовая психологическая подготовка* включает

- Развитие важных психических функций и качеств внимания, представлений, ощущений, мышления, памяти, воображения,
- Развитие профессиональных важных способностей, а также способности к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- Формирование значимых морально-нравственных и волевых качеств (любви к виду спорта, целеустремленности, инициативности),
- Психологическое образование (формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах формирования нужного состояния и способах преодоления неблагоприятных состояний),
- Формирование умения регулировать психологическое состояние, сосредоточиваться перед выступлением, мобилизовать силы во время выступления, противостоять неблагоприятным воздействиям

*Общая психологическая подготовка* осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовками на протяжении всего многолетнего периода обучения и в ее задачи входит:

1. Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива
2. Развитие процессов восприятия, в частности формирование специфических восприятий ("чувство мяча", "чувство времени", "чувство пространства")
3. Развитие внимания (объем, интенсивность, распределение, переключение)
4. Развитие тактического мышления - способности быстро и правильно оценивать игровой момент, принимать эффективное решение и контролировать свои действия.
5. Развитие памяти, представления и воображения, которые проявляются в способности запоминать особенности игровых действий и в умении детально представить возможные ситуации предстоящего состязания
6. Развитие способностей управлять эмоциями в процессе игровой деятельности и в жизненных ситуациях.
7. Воспитание волевых качеств (стойкость, настойчивость, активность, инициативность, дисциплинированность, упорство в достижении цели целеустремленность).
8. Воспитание наблюдательности, умения быстро и - правильно ориентироваться в сложной игровой ситуации.

*Психологическая подготовка к соревнованиям* начинается задолго до соревнований, опирается на базовую подготовку и решаем следующие задачи.

- Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности,
- Владение методикой формирования состояния ситуационной, актуальной готовности к соревнованиям, уверенности в себе, в своих силах;
- Разработку индивидуального комплекса настраивающих мобилизирующих мероприятий;
- Совершенствование методики саморегуляции психических состояний;
- Формирование эмоциональной устойчивости к соревновательному стрессу;
- Отработку индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий;
- Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактику перенапряжений

*Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям (играм)* состоит в следующем:

1. Осознание спортсменами задач на предстоящие соревнования;
2. Изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность и т.п.);
3. Изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей,
4. Осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент,
5. Преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;
6. Формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

Вся психологическая подготовка проводится с учетом индивидуальных особенностей спортсменов.

Успешное решение задач, стоящих в процессе подготовки юных футболистов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Учебно-воспитательный процесс построен таким образом, чтобы сохранить здоровье учащихся, сформировать здоровый образ жизни и трудовые навыки, развить творческие способности.

*Система здоровьесберегающих мероприятий* носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия. *Педагогические средства восстановления:*

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро-циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное планирование процесса учебно-тренировочных занятий.
4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.

7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.
10. Дни профилактического отдыха.

*Психологические средства восстановления:*

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Идеомоторная тренировка.
5. Психорегулирующая тренировка.
6. Отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения на расслабление, дыхательные, на растяжение, чередование средств НП и психорегуляции.

*Гигиенические средства восстановления:*

1. Рациональный режим дня.
2. Ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, желателен дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям.
3. Тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8 и до 20 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде.
4. Сбалансированное 3-4 разовое питание по схеме: завтрак - 20-25%, обед - 40-45%, ужин - 20-30 % суточного рациона до 19.00.
5. Использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки.
6. Гигиенические процедуры.
7. Удобная обувь и одежда.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Медико-биологический контроль* за состоянием здоровья юных футболистов осуществляется при помощи различных средств: опрос, осмотр, наблюдение. Углубленное медицинское обследование проводится два раза в год врачами физкультурного диспансера.

## 8. Воспитательная работа

Воспитательная работа является неотъемлемой частью учебного процесса и направлена на:

- 1) развитие спортивных способностей каждого ребёнка;
- 2) создание ситуации успеха для каждого учащегося;
- 3) создание условий для сплочения коллектива;
- 4) развитие умения общаться, культуры общения, умения организовать свой досуг и досуг друзей;
- б) развитие интереса к предпрофессиональной и профессиональной подготовке;

Массовые мероприятия в объединении проводятся в дни школьных каникул ,внутри детского объединения, в ЦДОД. Продолжительность мероприятий обычно не превышает учебную нагрузку.

Соревнования, экскурсии и т.д. проводятся в течение всего учебного года по плану. Для подготовки и проведения соревнований, праздников, игровых программ приглашаются родители.

<i>№</i>	<i>Название мероприятия</i>	<i>Примерные сроки</i>	<i>Цели проведения мероприятия</i>
1.	День открытых дверей в объединении	Сентябрь, 1-ая неделя	Презентация объединения
2.	Участие в городском фестивале «Воскресная мозаика»	Сентябрь	Взаимодействие с объединениями города.
3.	Участие в городской акции «Подарок пожилому человеку»	Декабрь	Приобщение к благотворительности, воспитание способности к состраданию, милосердию и деятельной помощи Нуждающимся.
4.	Новогодний праздник в объединении	Декабрь	Организация досуга. Формирование сплоченного детского коллектива
5.	Праздник окончания учебного года.	Май	Формирование сплоченного детского коллектива

Следует обратить внимание на решение воспитательных задач программы.

С учетом плана воспитательной работы возможно включение заданий по участию учащихся программы «Мини-футбол» в социально значимых мероприятиях различного уровня, организованных в очном и дистанционном режиме.

*Работа с родителями:*

- проведение родительского собрания в начале учебного года (знакомство с условиями МУ ДО «ЦДОД «Олимп», требованиями педагога);
- проведение совместных мероприятий в объединении, в Центре;
- проведение совместного занятия учащихся и родителей «Мир детский и мир взрослый»;



- анкетирование;
- проведение индивидуальных консультаций, бесед по необходимости и желанию родителей;
- проведение собрания в конце учебного года (итоги проведенной работы за год).

№	Вид работы	Цели проведения данных видов работ
1.	Индивидуальные и коллективные консультации для родителей, в том числе и через группу в социальных сетях "В контакте" <a href="http://vk.com/club194302770">http://vk.com/club194302770</a>	Совместное решение задач по воспитанию и развитию детей
2.	Приглашение родителей на соревнования.	Презентация достижений. Совместное решение задач по воспитанию детей.
3.	Анкетирование «Удовлетворённость результатами посещения ребёнком занятий объединения»	Изучение потребностей родителей, степени их удовлетворения результатами объединения.

## 8. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Нормативно – правовые документы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (принят ГД ФС РФ 21.12.2012) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://graph-kremlin.consultant.ru/page.aspx?1646176>
2. Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70731954/>
4. Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р «Об утверждении концепции развития дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/14644/>
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://gov.garant.ru/SESSION/PILOT/main.htm>
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. //Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. –М.: Просвещение, 2009.
7. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Об утверждении стратегии развития воспитания на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/docs/18312/>
8. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>
9. Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. № 761 «О национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70183566/#ixzz45zZVrQVh>
10. Устав муниципального учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей «Олимп»» // Зарегистрирован 15.03.2018//

## Список литературы для педагога

1. Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329
2. Типовая программа по футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ.
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся I - XI классов, утвержденная Министерством образования Российской Федерации.
4. Настольная книга тренера «Наука побеждать», Н.Г. Озолин, Москва, 2012г.
5. Футбол «Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Ростов-на-Дону, 2015г.
6. «101 упражнение для юных футболистов», 2016г.
7. «Психология в спорте» В.П.Фомин, ФиС, 2009г.
8. «Футбол». Учебник для института физической культуры, В.А.Выжигин, 2014г.
9. Журнал «Дополнительное образование» 2005г. «Что такое программа дополнительного образования нового поколения?».
10. Журнал «Дополнительное образование» 2006г. «Технология разработки авторской программы дополнительного образования детей»
11. Журнал «Дополнительное образование» 2008г. «О перспективах системного подхода к проектированию образовательных программ»
12. Журнал «Дополнительное образование» 2008г. «Современные требования к программам и учебным планам».
13. Журнал «Дополнительное образование» 2009г. «Педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования»
14. «Спортивная психология в трудах отечественных специалистов», С-П, 2014г.
15. «Программа психологического обеспечения образовательного процесса МОУ ДОД ДЮКФП Олимпийский резерв", А.В. Корда, Воркута, 2012г.
16. Книга тренера «Футбол» Изд.Москва 2018 год.

## Список литературы для учащихся

1. «Футбол для мальчиков», Г.П. Михалкин, А.В. Жданкин, Изд. АСТ, Москва, 2016г.
2. «Играй в футбол», А.С. Николаевич, Поматур Москва, 2010г.
3. «Футбол. Самоучитель игры», А.В.Коробейник, Изд.Феникс, Ростов-на-Дону, 2014г.
4. Футбол «Спорт для начинающих», Д. Дрюэт, П. Мейсон, Изд. АСТ, 2017г.

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**Календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематический план

к программе «Мини-футбол»

год обучения

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Мини-футбол»

год обучения

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Мини-футбол»

год обучения

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

**Календарно-тематическое планирование**

Календарно-тематический план

к программе «Мини-футбол»

год обучения



**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Мини-футбол»

год обучения

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Мини-футбол»

год обучения

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС**

Календарно-тематическое планирование

Календарно-тематический план

к программе «Мини-футбол»

год обучения

**Контрольно - измерительные материалы входящей диагностики**

**1 год обучения**

**Цель:** Определение уровня исходной подготовки учащихся.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, сек.	8	7, 1 и выше	7,0- 6,0	5,4 и ниже
			9	6,8 и выше	6,7-5,7	5,1 и ниже
			10	6,6 и выше	6,5-5,6	5,0 и ниже
2	Координационные	Челночный бег	8	1 0,4 и выше	10,0-9,5	9,1 и ниже
			9	10,2 и выше	9,9-9,3	8,8 и ниже
			10	9,9 и выше	9,5-9,0	8,6 и ниже
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с	8	110 и выше	125-145	165 и выше
			9	120 и выше	130-150	175 и выше
			10	130 и выше	140-160	185 и выше
4	Выносливость	6 -минутный бег, м	8	750 и менее	800-950	1150 и выше
			9	800 и менее	850-1000	1200 и выше
			10	850 и менее	900-1050	1250 и выше
5	Гибкость	Наклон вперед из	8	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			9	1 и ниже	3-5	7,5 и выше
			10	2 и ниже	4-6	8,5 и выше
6	Силовые	Отжимание от пола	8	4	5	6
			9	6	7	8
			10	9	10	11

**Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации**

**1 год обучения**

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
8-9 лет	160	155	150	5,2	5,5	5,7	10,6	12,0	12,4	14	11	9	5	4	3	14,0	15,0	16,0	3	2	2

Протокол  
 Промежуточной аттестации учащихся  
 по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« \_\_\_\_\_ »

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Номер группы: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Форма текущего контроля \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) окончили 1 год обучения по программе « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

**Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации  
2 год обучения**

Воз- раст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Жонглирование мяча ногами (кол-во раз)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
9-10 лет	165	160	155	5,1	5,3	5,5	10,3	11,8	12,2	17	14	11	10	7	5	13,0	14,0	15,0	4	3	2

Протокол  
 Промежуточной аттестации учащихся  
 по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« \_\_\_\_\_ »

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Номер группы: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Форма текущего контроля \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) окончили 1 год обучения по программе « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.



Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

**Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации  
3 год обучения**

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
11-12 лет	180	175	170	4,7	4,9	5,0	11,0	11,4	11,6	21	19	18	4	3	2	11,0	12,0	13,0	4	3	2

Протокол  
 Промежуточной аттестации учащихся  
 по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« \_\_\_\_\_ »

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Номер группы: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Форма текущего контроля \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) окончили 1 год обучения по программе « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

**Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации  
4 год обучения**

Возраст	Общefизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6 x 5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
12-13 лет	190	185	180	4,5	4,6	4,8	10,5	10,8	11,0	23	22	21	4	3	2	10,0	11,0	12,0	4	3	2

Протокол  
 Промежуточной аттестации учащихся  
 по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« \_\_\_\_\_ »

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Номер группы: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Форма текущего контроля \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) окончили 1 год обучения по программе « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

**Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации  
5 год обучения**

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
13-14 лет	200	190	185	4,4	4,5	4,7	10,2	10,5	10,7	24	23	22	4	3	2	9,0	10,0	11,0	4	3	9



Протокол  
Промежуточной аттестации учащихся  
по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« \_\_\_\_\_ »

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Номер группы: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Форма текущего контроля \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) окончили 1 год обучения по программе « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

**Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации  
6 год обучения**

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка												Техническая подготовка								
	Прыжок в длину (см)			Бег 30 м (сек.)			Челночный бег 6x5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
14-15лет	210	200	195	4,3	4,4	4,6	10,0	10,4	10,6	26	25	24	5	4	3	8,5	9,0	10,0	5	4	3

Протокол  
 Промежуточной аттестации учащихся  
 по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« \_\_\_\_\_ »

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Номер группы: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Форма текущего контроля \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) окончили 1 год обучения по программе « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)

**Контрольно - измерительные материалы промежуточной аттестации  
7 год обучения**

Возраст	Общефизическая и специальная подготовка									Техническая подготовка											
	Прыжок в длину (см)			Бег 30м (сек.)			Челночный бег 6х5 (сек)			Подъем туловища из положения лежа (30 сек.)			Передача мяча на точность 15 метров (6 попыток)			Обводка 8 стоек 12 метров (сек.)			6 ударов по воротам на точность (10 м)		
	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
15-16 лет	220	210	200	4,2	4,3	4,4	9,9	10,0	10,4	28	27	25	6	5	4	7,5	8,0	8,5	5	4	3

Протокол  
 Промежуточной аттестации учащихся  
 по дополнительной общеобразовательной программе - дополнительной общеразвивающей программе

« \_\_\_\_\_ »

Дата проведения: \_\_\_\_\_

Номер группы: \_\_\_\_\_

Цель: \_\_\_\_\_

Форма текущего контроля \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И. учащегося	Теоретический материал (количество баллов)	Практический материал (количество баллов)	Итого (количество баллов)	Общий уровень освоения программы (В, С, Н)	Оценки результатов (зачет, не зачет)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						

ИТОГО: общий уровень освоения программы в группе

«В» - чел., %

«С» - чел., %

«Н» - чел., %

По результатам промежуточной аттестации:

\_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) окончили 1 год обучения по программе « \_\_\_\_\_ »

\_\_\_\_\_ 0 \_\_\_\_\_ учащихся ( \_\_\_\_\_ %) оставлены на повторный курс обучения по программе.

Подпись педагога дополнительного образования

Расшифровка подписи (ФИО)



**Текущий контроль успеваемости на каждом занятии**

**Цель:** Определение уровня понимания изучаемого материала и уровня приобретенных умений и навыков.

**Форма:** наблюдение.

**Универсальный лист контроля.**

Ф. И. учащегося	Теоретические знания	Практические умения и навыки	Итог

**Уровни оценивания нормативов:**

3 – высокий;

2 – средний;

1 – низкий.

**Итог:**

5 – 6 баллов – высокий уровень;

3 – 4 балла – средний уровень;

2 и менее балла – низкий уровень.

**Критерии**

**Теоретические знания**

3 – учащийся употребляет специальные термины осознанно и в полном соответствии с их содержанием;

2 – учащийся сочетает специальную терминологию с бытовой;

1 – учащийся знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять.

**Практические умения и навыки**

3 – учащийся овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными занятием;

2 – объем усвоенных учащимся умений и навыков составляет более  $\frac{1}{2}$ ;

1 – учащийся овладел менее чем  $\frac{1}{2}$  предусмотренных умений и навыков.

### Критерии оценивания метапредметных УУД

#### Познавательные (учащийся научится)

*Самостоятельно работать с разными источниками информации:*

2 б. – Умеет самостоятельно работать с разными источниками информации;

1 б. – Затрудняется самостоятельно работать с разными источниками информации;

0 б. – Не может работать с разными источниками информации.

*Знать и применять основные техники в мини-футболе:*

2 б. – Знает и применяет основные техники в мини-футболе;

1 б. – Затрудняется и применяет нужные основные техники в мини-футболе;

0 б. – Не знает и не применяет основные техники в мини-футболе.

*Сравнивать, группировать, анализировать различные объекты, явления, факт:*

2 б. – Умеет сравнивать, группировать. Находит ответы на простые вопросы.

1 б. – Умеет сравнивать, группировать, находить ответы на простые вопросы, но делает с ошибками.

0 б. – Низкая скорость мышления. Проблемы со сравнением, анализом.

*Передавать содержание в сжатом или развернутом виде, планировать свою работу по изучению незнакомого материала:*

2 б. – Всегда правильно определяет важную и второстепенную информацию. Умеет передавать содержание в сжатом или развернутом виде;

1 б. – Не всегда правильно определяет важную и второстепенную информацию. Периодически может передавать содержание;

0 б. – Неправильно определяет основную и второстепенную информацию. Не умеет передавать содержание в сжатом или развернутом виде.

#### Регулятивные (учащийся научится)

*Самоорганизовывать себя перед и во время занятия:*

2 б. – Может самоорганизовать себя перед и во время занятия.

1 б. – Требуется вмешательство педагога для организации перед и во время занятия.

0 б. – Не может самоорганизовать себя перед и во время занятия.

*Определять цель, план выполнения заданий на занятии:*

2 б. – Определяет цель, план выполнения заданий самостоятельно.

1 б. – Определяет цель, план выполнения заданий с помощью педагога.

0 б. – Требуется повторное напоминание о целях, плане заданий. Быстро отвлекается от цели, плана в процессе работы.

*Самостоятельно оценивать результаты своей работы и работы группы:*

2 б. – Умеет самостоятельно оценить свои действия и действия группы.

1 б. – Оценивает результаты своей работы и работы группы только с помощью педагога.

0 б. – Не может самостоятельно оценивать результаты своей работы и работы группы.

## **Коммуникативные (учащийся научится)**

### *Участковать в диалоге на занятии:*

2 б. – Умеет договариваться, находить общее решение, умеет аргументировать свое предложение, убеждать и уступать. Владеет адекватными выходами из конфликта. Всегда предоставляет помощь.

1 б. – Не всегда может договориться, сохранить доброжелательность.

0 б. – Не может и не хочет договариваться, пассивен или агрессивен. Не предоставляет помощь.

### *Соблюдать простейшие нормы речевого этикета:*

2 б. – Самостоятельно соблюдает простейшие нормы речевого этикета.

1 б. – Соблюдает простейшие нормы речевого этикета с помощью напоминания педагога.

0 б. – Не соблюдает простейшие нормы речевого этикета.

*Слушать и понимать речь других, разные точки зрения, иметь свою точку зрения и уметь обосновывать ее:*

2 б. – Слушает и понимает речь других, разные точки зрения, иметь свою точку зрения и уметь обосновывать ее;

1 б. – Старается высказать своё мнение, не слушая других собеседников, разные точки зрения, старается иметь свою точку зрения и уметь обосновывать ее

0 б. – Не слушает и не понимает речь других, разные точки зрения, не иметь свою точку зрения и не уметь обосновывать ее.

### *Участковать, взаимодействовать в паре и группе:*

2 б. – Может участвовать в паре с любым учащимся или с группой .

1 б. – Участвует в паре или группе только избирательно.

0 б. – Отказывается работать в паре или группе.

Диагностическая карта формирования универсальных учебных действий учащихся

№	Ф.И. учащегося	Личностные универсальные учебные действия (У учащегося будут сформированы)															Общий балл
		Учебно-познавательный интерес к занятиям и спортивной деятельности			Мотивация к труду, практической деятельности			Знания основных моральных норм и ориентация на их выполнение			Адекватная самооценка, объективное отношение к себе и своим способностям			Развитые чувства товарищества и коллективизма			
		Задаёт разносторонние вопросы, охотно делится с товарищами своими знаниями и умениями	Интересуется в основном практической стороной дела	Неактивен, использует только привычные способы и методы на занятии	Стремится к практической деятельности, проявляет устойчивый интерес к новому	Стремится к практической деятельности, проявляет частичный интерес к новому	Не стремится к практической деятельности, не проявляет интерес к новому	Справедлив в отношениях с товарищами, правдив, имеет представление о нравственных нормах	Не всегда справедлив в отношениях с товарищами, правдив, имеет неполное или неточное представление о нравственных нормах	Неправильное представление о моральных нормах, проблемы нравственно-этического характера в отношениях с товарищами	Адекватно понимает причины успешности/неуспешности в учебной деятельности, объективно оценивает свои способности	Не всегда понимает причины успешности / неуспешности в учебной деятельности, субъективно относится к своим способностям	Самооценка завышена или занижена, отношение к себе и своим способностям субъективно	Оказывает помощь и поддержку другим учащимся	Старается казывать помощь и поддержку другим учащимся	Не оказывает помощь и поддержку другим учащимся	
2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.	2 б.	1 б.	0 б.			
1																	
2																	
3																	

ИТОГО: 10-8 баллов – высокий уровень; 7-4 баллов – средний уровень; 0-3 балла – низкий уровень

**Методические рекомендации**

**«Использование акробатических упражнений**

**в подготовке футболистов в группах 1-2 года обучения»**

**для педагогов дополнительного образования и учителей физической культуры общеобразовательных школ**

Футбол требует огромной подвижности в суставах и эластичности мышц. Акробатическая подготовка футболистов осуществляется в процессе обучения и совершенствования техники исполнения акробатических прыжков и способствует освоению правильной техники управления движениями тела в пространстве и при падении.

Гимнастические упражнения (акробатические), включаемые в каждое учебно-тренировочное занятие используются игроками в каждом отдельном моменте игры и помогают правильно оценивать свое место и роль среди других игроков на футбольном поле.

Гимнастические упражнения подразделяются на: прыжки, упражнения на растягивание, акробатические упражнения.

***Прыжки***

- *выполняются из основной стойки:* подскоки на месте, вперед-назад, вправо- влево, с поворотом на 90, 180, 360 градусов, на одной ноге;
- *прыжки из упора присев*, прыжок вверх прогнувшись (руки вверх) с приземлением в
- исходное положение, прыжок в длину с приземлением в исходное положение;
- прыжки через скамейку, скакалку;
- прыжки на возвышение, с возвышения.

Во время прыжков (избирательного характера) можно делать движения головой, как бы ударяя по мячу вперед, в сторону.

### ***Упражнения на растягивание***

- *исходное положение - стойка ноги врозь, ноги вместе:* пружинящие наклоны туловища вперед, вниз;
- *из выпада* наклоны туловища вперед, назад;
- *исходное положение – сед ноги врозь:* наклоны туловища вперед, в сторону к ноге;
- *исходное положение - сед на бедре:* одна нога вытянута вперед, другая полусогнута и отведена назад – пружинящие наклоны туловища вперед;
- *исходное положение – стойка ноги врозь,* перенос туловища на левую, правая прямая, руки на поясе;
- *исходное положение – ноги вместе, врозь:* махи ногами вперед, в стороны, назад;
- шпагаты.

Упражнение на растягивание можно выполнять в парах, у гимнастической стенки.

### ***Акробатические упражнения***

Во время учебно-тренировочных занятий по мини-футболу желательно включать акробатические упражнения, так как они развивают ловкость, координацию, быстроту реакции.

- *исходное положение – лежа на спине руки вверх:* перекаты вправо, влево прямым туловищем;
- *исходное положение -упор присев, сед ноги согнуты в коленях:* перекаат на спину в группировке – перекаатом вперед в исходное положение;
- *исходное положение –упор присев;* перекаат боком вправо (влево)  
Все перечисленные акробатические упражнения (перекааты) подводящие к обучению кувырка вперед, назад (схема 1, схема 2).

- **кувырок вперед**, выполняется из различных исходных положений: с места, ноги вместе, ноги врозь, с 2-3 шагов, с небольшого разбега, через препятствия, с возвышения (схема 3).

При обучении кувырку необходимо помнить, что обучение необходимо начинать с наклонной поверхности с помощью (со страховкой). Когда этот этап освоен, можно переходить на горизонтальную поверхность.

Кувырок вперед можно выполнять в соединении: прыжок с возвышения – кувырок вперед, 2-3 кувырка вместе, с закрытыми глазами (упражнение на координацию), в сочетании с ударом по мячу.

- **кувырок назад** – особенность состоит в движении, направленном назад и может выполняться из различных исходных положений (схема 4).

- *исходное положение – ноги врозь, ноги вместе, упор присев, упор стоя согнувшись.* Кувырок назад может выполняться в стойку на руках или приближенно к стойке.

**Примерные соединения кувырков:** кувырок вперед – кувырок назад; 2 кувырка назад – кувырок вперед и наоборот; с 2-3 шагов кувырок вперед – прыжок вверх – кувырок назад, кувырок назад – кувырок вперед и т.д.

Каждая серия акробатических упражнений направлена на решение определенных задач и дает возможность избежать ошибок при формировании двигательных навыков.

При освоении кувырка вперед, назад можно использовать их с одновременным восприятием различных дополнительных условных ориентиров, включать различные сбивающие факторы, неожиданные трудности и сопротивление условного противника, например:

1. По команде 3 кувырка вперед и обводка мяча между стоек.

2. 2 кувырка назад – поворот на 180 градусов в упоре присев, кувырок вперед и обводка стоек.

3. 3 кувырка вперед и удар мяча по воротам (удары на точность),

4. 3 кувырка назад – поворот – удар мяча по воротам.

5. С 2-3 шагов кувырок вперед и удар мяча по воротам.

6. На центральной линии площадки ставится 3-5 мячей и по команде обучающийся делает от 1 до 3 кувырка вперед (назад) и делает удар по мячам. Тоже самое, пронумеровать мячи, конкретно выполнить удар по мячу.

Все эти игровые ситуации способствуют повышению ловкости, быстроты реакции, совершенствования вестибулярного аппарата, воспитания чувства смелости и решительности обучающихся в мини-футболе.

***Рекомендация по использованию акробатических упражнений в учебно-тренировочном процессе в группах 1-2 годов обучения***

*Группы 1 года обучения:*

Акробатические упражнения вводятся в основной части учебно-тренировочного занятия всего периода обучения. Изучаются и совершенствуются подводящие и подготовительные гимнастические и акробатические упражнения.

В заключительной части проводятся подвижные игры и эстафеты, в которых используются хорошо усвоенные акробатические приемы.

*Группы 2 года обучения:*

В конце подготовительной части каждого учебно-тренировочного занятия продолжают совершенствоваться подводящие и подготовительные акробатические упражнения.

В основной части совершенствуются специальные акробатические упражнения – кувырки, падения, соединения падений с приемом и ударом по мячу.

В заключительной части проводятся подвижные игры и эстафеты, с применением акробатических упражнений и технических приемов.