

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
г. Печора

РАССМОТРЕНО  
на Педагогическом совете  
протокол № \_\_\_\_  
от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2018 г.

"УТВЕРЖДАЮ"  
директор школы  
Э.Н.Копыльцова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2018 г.  
приказ № \_\_\_\_ от " \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 2018г.

**Дополнительная общеобразовательная -  
дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

*Возраст учащихся: 7 – 15 лет  
Срок реализации программы: 3 года*

**Составитель программы:**  
Чагина Ольга Афанасьевна  
заместитель директора по ВР

**Печора  
2018**

## Пояснительная записка.

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в Национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования и опирается на нормативно-правовую базу:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 25.11.2013) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2014).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

4. *Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015 г. N 729-р О плане мероприятий на 2015-2020 гг. по реализации Концепции развития дополнительного образования детей.*

5. Федеральная целевая программа развития образования на 2011 - 2015 годы» Постановление Правительства Российской Федерации от 7 февраля 2011 г. N 61.

6. Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012 - 2017 годы" Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. N 761

7. Государственная программа Российской Федерации "Развитие образования" на 2013-2020 годы (утв. распоряжением Правительства РФ от 15 мая 2013 г. N 792-р).

8. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.4.3172-14.

9. *Конвенция о правах ребенка // Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20 ноября 1989 года. Ратифицирована Постановлением Верховного Совета СССР от 13.06.1990 г. № 1559.1.*

10. *Устав образовательной организации;*

11. Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность;

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа "Мини-футбол" разработана для оздоровления и физического развития детей младшего и среднего школьного возраста путем обучения их игре в футбол в спортивном зале (мини-футбол). В программе предусмотрено развитие кругозора учащихся – в ней отведено необходимое время для ознакомления их с историей футбола и появления мини-футбола, с правилами игры, с историей спортивных соревнований по мини-футболу, а также с выдающимися спортсменами и известными людьми в мире мини-футбола. Занимаясь по программе, дети активно участвуют в городских соревнованиях и турнирах по мини-футболу.

### **Актуальность программы и ее особенности**

Современному ребенку, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. Двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье.

Сегодня у большинства учащихся образовательных учреждений наблюдается ухудшение здоровья, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. У подрастающего поколения отсутствует культура ведения здорового образа жизни в

сочетании с общей некомпетентностью в вопросах оздоровления средствами физической культуры.

Сознательное отношение к собственному здоровью и физической подготовленности является важной характеристикой конкурентоспособности человека в современных условиях. Проблема формирования привычек здорового образа жизни выступает на всех возрастных этапах как проблема современности, которая должна решаться за счет новых подходов к системе физического воспитания, изменения содержания, форм и методов работы.

Формирование здорового образа жизни у подрастающего поколения доступно и возможно через развитие футбола, как популярного и предпочтительного вида спорта среди детей. Мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлен для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

Программа «Мини-футбол» адаптирована к условиям и требованиям организации образовательного процесса в МОУ «СОШ №3» г. Печора, создана на основе методического принципа комплектности, что предполагает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

С помощью учебных занятий объединения «Мини-футбол» можно развить не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, но еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам.

Основные показатели продуктивности работы – стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, результаты выступлений в матчах.

**Цель** данной программы: овладение знаниями по спортивной терминологии, тактике и стратегии игры, основам судейской практики, навыками игры, развития подвижности, ловкости, выносливости.

#### **Основными задачами являются:**

1. Обучающие:
  - выявление способностей занимающихся;
  - изучение теоретических сведений о мини-футболе;
  - ознакомление с технико-тактическими действиями и правилами игры в мини-футбол.
2. Развивающие:
  - развитие психофизических качеств обучающихся;
  - развитие устойчивого интереса к занятиям мини-футболом.
3. Воспитательные:
  - воспитание волевых и моральных качеств;
  - мотивация на здоровый образ жизни;
  - воспитание стойкого положительного отношения к физической культуре в целом.

#### **Характеристика программы.**

Тип - дополнительная общеобразовательная программа

Направленность – физкультурно-спортивная

Вид – модифицированная

Классификация: по признаку – общеразвивающая  
по характеру деятельности – развивающая  
по возрастному принципу – разновозрастная  
по масштабу действия – учрежденческая  
по времени – 3 года

#### **Организационно-педагогические основы обучения.**

Возрастной состав обучающихся – 7 – 15 лет.

Условия набора и отчисления детей: набор детей свободный, группы разновозрастные.

В объединении «Мини-футбол» могут обучаться девочки и мальчики.

Продолжительность образовательного процесса, количество по годам обучения:

1 год обучения – 4 часа в неделю, всего 144 часа в год;

2 год обучения – 6 часов в неделю, всего 216 часов в год;

3 год обучения – 6 часов в неделю, всего 216 часов в год.

Занятия проводятся всем составом группы.

Продолжительность учебных занятий установлена с учетом возрастных особенностей обучающихся, допустимой нагрузки в соответствии с санитарными требованиями, нормами и правилами, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы» СанПиН 2.4.4.3172-14

Основной формой является учебное занятие. Оно приводится по общепринятой структуре согласно расписанию.

Согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 рекомендуемый режим занятий в детском объединении 2-3 раза в неделю, продолжительность занятий: 2 занятия по 45 минут с 10-минутным перерывом между ними для отдыха и проветривания помещения.

В объединение второго и последующих годов могут быть зачислены учащиеся первого года обучения, успешно прошедшие собеседование и по уровню подготовки соответствующего года обучения.

Согласно СанПиН 2.4.4.3172-14 списочный состав объединения формируется:

- на 1 год обучения – не менее 15 человек;

- на 2 год обучение не менее 12 человек;

- на 3 год обучения не менее 10 человек;

Наполняемость групп на занятиях: оптимальная – 10 человек; допустимая – 15 человек.

### **Прогнозируемые результаты и способы их проверки.**

Учебное занятие не может быть эффективным без получения своевременной объективной информации о развитии различных физических качеств, технической подготовленности футболистов.

В теории и практике спортивных занятий принято различать следующие виды контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся, проводится в конце конкретного этапа.

В программу этапного контроля входят:

- диспансеризация;

- тестирование уровня физической подготовленности;

- тестирование технико-тактической подготовленности;

- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

Наибольшее внимание следует уделять педагогическому контролю, как наиболее доступному и информативному.

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов.

2. Контроль соревновательной деятельности.

3. Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния обучающихся осуществляется при диспансеризации. Заключение о состоянии каждого важно для педагога, что позволяет ему

более эффективно осуществлять учебные занятия.

Способы проверки: опрос, сдача контрольно-переводных нормативов.

Подведение итогов реализации программы проводится в виде контрольных соревнований. Результат оценивается «зачёт», «не зачёт» в соответствии с приведенными ниже таблицами.

При работе с обучающимися должны решаться следующие задачи:

1. Укрепление здоровья.
2. Овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метания и т.д.).
3. Обучение основам техники владения мячом.
4. Развитие физических качеств с акцентом на быстроту, ловкость и координационные способности.
5. Овладение знаниями о физической культуре и спорте в России, об истории развития мини-футбола; о гигиене, закаливании, режиме и питании спортсмена.
6. Овладение теоретическими и практическими технико-тактическими навыками.
7. Выполнение нормы общей и специальной физической подготовки.

#### Распределение часов по разделам (36 учебных недель)

Разделы программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Теоретическая подготовка	8	8	8
ОФП	54	78	74
Техническая подготовка	28	56	58
Тактическая подготовка	16	28	20
Игровая подготовка	24	36	36
Инструкторская практика	4	6	6
Соревнования	10	14	14
Всего часов	144	216	216

#### Учебно-тематический план (1 год обучения)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	1		1
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	1		1
3	Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека	1		1
4	Гигиена, закаливание	2		2
5	Правила игры	2		2
6	Оборудование и инвентарь	1		1
	Всего часов	8		8
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	10	11
2	Силовые способности	1	10	11
3	Быстрота	1	10	11
4	Гибкость	1	10	11

5	Ловкость	1	9	10
	Всего часов	5	49	54
III	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения		3	3
2	Удары по мячу ногой, головой		4	4
3	Прием (остановка) мяча		6	6
4	Ведение мяча		4	4
5	Обманные движения (финты)		4	4
6	Отбор мяча		3	3
7	Комплексное выполнение технических приемов		4	4
	Всего часов		28	28
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	5	6
3	Тактика игры вратаря	1	3	4
	Всего часов	3	13	16
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		12	12
2	Спортивные игры		12	12
	Всего часов		24	24
VI	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	3	4
VII	Соревнования			
	Всего часов		10	10
	Итого часов	17	127	144

## Содержание программы (1 год обучения)

### Раздел 1. Теоретическая подготовка

#### 1. Физическая культура и спорт

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

#### 2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

#### 3. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

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

#### 4. Общее понятие о гигиене.

Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу. Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

#### 5. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

#### 6. Оборудование и инвентарь.

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

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

#### 1. Выносливость.

Виды выносливости: общая и специальная. Общая выносливость: работа мышц, ее влияние на организм человека. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости. Специальная выносливость. Ее характеристики. Возможности организма. Волевые качества. Легкоатлетические упражнения для развития выносливости.

#### 2. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

#### 3. Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Физиологические характеристики быстроты. Основные понятия: быстрота реакции и мышления, быстрота выполнения простых игровых действий, быстрота исполнения сложных игровых действий, быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

#### 4. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

#### 5. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

#### Средства развития ОФП

Обще развивающие упражнения без предметов  
(развитие гибкости, силы, ловкости).

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

#### Общие развивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### Акробатические упражнения (развитие ловкости)

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

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

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

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

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

#### Спортивные игры.

- Ручной мяч.



- Баскетбол.
- Волейбол.
- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### Раздел 3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой.

Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Отбор мяча Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

### Раздел 4. Тактическая подготовка

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## Раздел 5. Игровая подготовка

Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного. Учебная игра 5 x 5.

Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр. Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по минифутболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий.

## Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу. Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами.

## Учебно-тематический план (2 год обучения)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Режим питания	2		2
4	Правила игры	2		2
	Всего часов	8		8
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	15	16
3	Быстрота	1	15	16
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	73	78
III	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	6	7
	Удары по мячу головой	1	6	7
3	Прием (остановка) мяча	1	6	7
4	Ведение мяча		8	8
5	Обманные движения (финты)		8	8
6	Отбор мяча		6	6
7	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	52	56
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	6	7
3	Тактика игры вратаря	1	4	5
	Всего часов	3	15	18
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		20	20
2	Спортивные игры		16	16
	Всего часов		36	36
VI	Инструкторская практика			
	Всего часов	2	4	6
VII	Соревнования			
	Всего часов		14	14
	Итого часов	22	194	216

### Содержание программы (2 год обучения)

#### Раздел 1. Теоретическая подготовка

##### 1. Физическая культура и спорт

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх.

## 2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

## 3. Режим питания.

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

## 4. Правила игры.

Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### Раздел 2. Общая физическая подготовка.

#### 1. Выносливость.

Общая выносливость. Ее роль на развитие всех физических качеств. Физиологические характеристики выносливости. Средства развития выносливости.

#### 2. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

#### 4. Быстрота.

Общая характеристика быстроты. Темп, быстрота движений. Стартовая скорость, дистанционная скорость. Средства развития быстроты.

#### 5. Гибкость

Общая характеристика гибкости. Физиологические характеристики гибкости. Общая и специальная гибкость. Подвижность. Средства развития гибкости.

#### 5. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

### Средства развития ОФП

#### Обще развивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

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

#### Общие развивающие упражнения с предметами (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча,

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

#### Акробатические упражнения (развитие ловкости)

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

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

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

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

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

#### Спортивные игры.

- Ручной мяч.
- Баскетбол.
- Волейбол.
- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

### Раздел 3. Техническая подготовка

Техническая подготовка включает в себя освоение специальных знаний и умений управлять мячом, а также обучение и совершенствование взаимодействий в игровых упражнениях и самой игре, развитие творческих способностей игроков.

#### Различные способы перемещения.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление, приставным и скрестным шагом (влево и вправо), Прыжки вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега. Повороты во время бега налево и направо.

#### Удары по мячу ногой и головой.

Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Удар по воротам по движущемуся мячу. Удары на точность: в ноги партнеру, цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удар в ворота после обводки. Игра головой с партнером. Индивидуальная игра головой. Отработка удара головой в падении. Удар головой на силу и точность. Удар головой в прыжке. Игра головой в обороне. Игра головой в прыжке с разбега.

#### Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

#### Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

#### Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

#### Отбор мяча.

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

#### Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

### Раздел 4. Тактическая подготовка

#### Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

#### Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

#### Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## Раздел 5. Игровая подготовка

### Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

### Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по минифутболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

## Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Муниципальные соревнования.

Учебно-тематический план (3 год обучения)

№	Наименование раздела	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
I	Теоретическая подготовка			
1	Физическая культура и спорт в России	2		2
2	Краткий обзор развития футбола в России за рубежом	2		2
3	Основы здорового образа жизни	2		2
4	Правила игры	2		2
	Всего часов	8		8
II	Общая физическая подготовка			
1	Выносливость	1	14	15
2	Силовые способности	1	14	15
3	Быстрота	1	14	15
4	Гибкость	1	14	15
5	Ловкость	1	15	16
	Всего часов	5	71	76
III	Техническая подготовка			
1	Различные способы перемещения	1	6	7
2	Удары по мячу ногой	1	7	8
	Удары по мячу головой	1	7	8
3	Прием (остановка) мяча	1	6	7
4	Ведение мяча		8	8
5	Обманные движения (финты)		8	8
6	Отбор мяча		6	6
7	Комплексное выполнение технических приемов		6	6
	Всего часов	4	54	58
IV	Тактическая подготовка			
1	Тактика игры в атаке	1	5	6
2	Тактика игры в обороне	1	7	8
3	Тактика игры вратаря	1	5	6
	Всего часов	3	15	20
V	Игровая подготовка			
1	Учебная игра		16	16
2	Спортивные игры		20	20
	Всего часов		36	36
VI	Инструкторская практика			
	Всего часов	1	5	6
VII	Соревнования			
	Всего часов		14	14
	Итого часов	19	197	216

Содержание программы (3 год обучения)

Раздел 1. Теоретическая подготовка

1. Физическая культура и спорт

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и кубок России. Участие



Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования. Режим питания.

### 3. Основы здорового образа жизни.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов. Правила игры.

4. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка.

### 2. Выносливость.

Общая характеристика выносливости. Физиологические особенности выносливости. Игровые упражнения большой интенсивности. Средства развития выносливости.

### 2. Силовые способности.

Общая характеристика силовых способностей. Физиологические характеристики силы. Сила мышц. Основные категории силы: статическая, динамическая, взрывная. Средства развития силовых способностей.

### 3. Быстрота.

Быстрота выполнения простых игровых действий. Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений и в различных направлениях. Изменение способов бега.

Быстрота выполнения сложных игровых действий. Комплексы движений без мяча, типичные для любой игры: различные старты, повороты и прыжки, изменения манеры и направления бега. Быстрота взаимодействия футболистов. Средства развития быстроты.

### 4. Гибкость

Гибкость общая и специальная. Элементы гимнастики и акробатики. Подвижность. Средства развития гибкости.

### 5. Ловкость

Общая характеристика ловкости. Физиологические характеристики ловкости. Ловкость общая и специальная. Средства развития ловкости.

## Средства развития ОФП

### Обще развивающие упражнения без предметов (развитие гибкости, силы, ловкости).

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

элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общие развивающие упражнения с предметами  
(развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

- Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.
- Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.
- Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.
- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.
- Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперёд, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе и полуприседе.
- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения  
(развитие ловкости)

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

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

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

Легкоатлетические упражнения  
(развитие быстроты, ловкости, выносливости).

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

Спортивные игры.

- Ручной мяч
- Баскетбол
- Волейбол
- Хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Раздел 3. Техническая подготовка

Различные способы перемещения.

Бег: Обычный (для выхода на свободное место, для преследования соперника)  
Прыжки. Точком одной или обеими ногами. Прыжки вперёд, вверх, в стороны.  
Остановки. Остановки прыжком и выпадом.  
Повороты во время бега налево и направо.

Удары по мячу ногой.

Удар носком. Удар внутренней стороной стопы. Удар серединой подъема (прямым подъемом). Удар внутренней частью подъема. Удар внешней частью подъема.

#### Удары по мячу головой.

Удары головой по мячу, летящему слева, справа. Удар серединой лба в прыжке. Удар с поворотом в прыжке.

#### Прием (остановка) мяча.

Отработка остановки мяча и своевременного короткого паса. Быстрый пас и остановка мяча. Короткий пас в движении. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Остановка внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча – на месте, в движении вперед и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий.

#### Ведение мяча.

Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы: правой и левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение мяча с уходом от преследования. Ведение мяча с быстрым изменением движения. Обыгрыш один на один.

#### Обманные движения (финты).

Обучение финтам. Финт «ложный замах на удар». Финт «ложная остановка». Финт «уход с мячом». Финт «выпад в сторону». Финт «переступание через мяч». Финт «пробрось мяч». Финт «оставь мяч партнеру».

#### Отбор мяча.

Перехват мяча. Отбор мяча в выпаде. Отбор мяча в полу шпагате и шпагате. Отбор мяча в подкате, толчком плеча.

#### Комплексное выполнение технических приемов.

Комплексные упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

### Раздел 4. Тактическая подготовка

#### Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

#### Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

#### Тактика вратаря.

Правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла

удара», удар от своих ворот, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот.

## Раздел 5. Игровая подготовка

### Учебная игра.

Взаимодействие двух-трех игроков с заслоном, наведением или пересечением. Игра в защите по системе «игрок игрока» на своей половине поля или в области штрафного.

Учебная игра 5 x 5. Учебная игра с ограничениями. Учебная игра с дополнительными условиями.

### Спортивные игры.

Методы организации подвижных игр. Эффективность игровых действий. Правила и организация игр.

Виды спортивных игр. Значение спортивных игр при подготовке юных футболистов. Правила и организация спортивных игр (баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей, ручной мяч, пионербол. и т.д.).

## Раздел 6. Инструкторская практика.

Правила и принципы организации и судейства соревнований по минифутболу. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов. Особенности организации учебных занятий. Построение группы и подача основных команд на месте и в движении. Проведение разминки в группе. Составление конспекта занятия и проведение занятия с группой. Составление положения о проведении соревнований по футболу. Ведение протокола игры.

## Раздел 7. Соревнования.

Внутригрупповые соревнования по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

Межгрупповые соревнования по общей физической подготовке между группами. Муниципальные соревнования.

Нормативные требования по специальной  
подготовке для занимающихся в секции  
Мини-футбола

Контрольные упражнения	Пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
жонглирование мяча правой (левой) ногой, раз	м	----	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	----	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
жонглирование мяча головой, раз	м	----	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	---	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
бег 30 м с ведением мяча, с	м	----	6,9	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	----	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
ведение мяча по «восьмёрке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	----	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	----	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упраж.	м	----	----	----	3	4	4	4	4	4	5
		д	----	----	----	3	3	3	3	3	3	4
	2 упраж.	м	---	----	----	3	4	4	4	4	4	5
		д	----	----	----	3	3	3	3	3	3	4
удар ногой с полулёта в цель, число попаданий	м	----	----	----	2	3	3	3	3	3	4	
	д	----	----	----	2	3	3	3	3	3	3	

**Примечание.** Знак «+» означает, что норматив считается выполненным при улучшении показателей.

### Условия реализации программы.

#### *Психологическая подготовка.*

Психологическая подготовка обучающихся в объединении «Мини-футбол» органически взаимосвязана с другими видами подготовки (физической, технической, тактической, игровой) и проводится круглогодично в ходе учебных занятий.

Для воспитания игровой дисциплины на установке педагог должен четко сформулировать игровое задание каждому учащемуся. На разборе прошедшей игры оценивается степень выполнения игрового задания и соблюдение каждым игровой дисциплины.

#### *Развитие процессов восприятия.*

Умение ориентироваться в сложной игровой обстановке - важное качество. Во многом оно зависит от зрительного восприятия: периферического и глубинного зрения.

#### *Развитие внимания.*

В сложных и быстро меняющихся игровых ситуациях обучающийся одновременно воспринимает большое количество различных объектов. Концентрация внимания на наиболее важных объектах является его интенсивностью, а умению противостоять действию различных сбивающих факторов – его устойчивостью.

#### *Развитие оперативно-тактического мышления.*

Тактическое мышление развивается с помощью игровых упражнений, моделирующих различные по сложности ситуации, а так же во время практических занятий.

### *Восстановительные средства и мероприятия.*

В современном футболе проблема восстановления работоспособности приобретает особо важное значение.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства.

Рациональное питание - одно из средств восстановления работоспособности. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов, минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Медико-биологические мероприятия включают в себя питание, витаминизацию.

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях. К ним относятся: требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. В футболе чрезвычайно важно, значение имеет обязательно соблюдение гигиенических требований к местам занятий, помещениям для отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность, качества футбольной площадки).

### *Условия реализации программы дополнительного образования.*

Для реализации изложенной программы необходимы следующие средства и оборудование:

1. Зал с гладким покрытием, с футбольными воротами;
2. Раздевалки для занимающихся;
3. Спортивный инвентарь;
4. Спортивные костюмы.

## Список литературы.

### Список литературы для педагога.

1. Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го года обучения ДЮСШ и СДЮШОР. Под редакцией Швыкова И.А. М., «Тера-Спорт», 2000.
2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
3. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
5. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
6. Филин В.П., Фомин Р.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980

### Список литературы для обучающихся.

1. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. – М.: ФиС, 1983.
2. Гриндлер К. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
3. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: ФиС, 1984.
4. Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1971.
5. Рогальский Н., Дегель Э. Футбол для юношей. – М.: ФиС, 1971.