Филиал казенного учреждения социального обслуживания Удмуртской Республики «Республиканский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних» «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Глазова» (филиал Республиканского СРЦН «СРЦН г. Глазова»»

Рассмотрена на заседании
методического объединения
Протокол №3 от «29»августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий филиалом Республиканского
СРЦН «СРЦН г. Глазова»
_____Н.И. Цветкова
Приказ №01-02/395 от «29» августа2025 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол»

Возраст воспитанников: 7-18 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Пашенцев Д.Г., педагог
дополнительного образования

Глазов, 2025

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Занятия по данной рабочей программе «Мини - футбол» способствуют формированию у воспитанников целостного представления о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитанию личности, способной к самостоятельной, творческой деятельности.

Программа создана на основе курса обучения игре в мини - футбол.

Программа решает основные задачи физического воспитания:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности воспитанников;
- воспитание у школьников морально-нравственных качеств;
- развитие основных двигательных качеств.

Материал программы дается в трех разделах:

1. Основы знаний
2. Общая физическая подготовка
3. Специальная подготовка

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний воспитанников о собственном организме, гигиенических требованиях в избранном виде спорта, о возможностях человека.

В разделе «Общая физическая подготовка» предложены упражнения и другие необходимые действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по футболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Выполнение задач обучения зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения.

Учебно-тренировочные занятия по «Мини-футболу» проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Планирование занятий строится на основе учебных материалов, изложенных в данной программе.

Дополнительная общеобразовательная программа «Мини-футбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Актуальность программы

В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности детей важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в филиале. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с воспитанниками мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляет иммунную систему организма.

Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы:

1) укрепление здоровья;

2) развитие коммуникативных компетенций.

Возраст детей – 7-18 лет.

В подростковом возрасте, в основном, завершается формирование всех функциональных систем. На этот возраст приходится период продолжающегося совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии

двигательных качеств. Быстро улучшаются координационные, силовые и скоростно-силовые способности.

Наполняемость группы: до 12 человек.

Сроки реализации программы – 1 учебный год.

Объем программы: 162 часа.

Методы обучения:

- словесные (проведение инструктажей по технике безопасности во время игры, анализ видеоигр, анализ соревновательных игр и т.д.);
- наглядные (показ видеоматериалов, наблюдение, показ тактико-технических приемов и т.д.);
- практические (тренировочные упражнения, тренировочные игры, соревнования).

Типы занятий: комбинированный, теоретический, тренировочный, контрольный.

Формы проведения занятий: беседа, наблюдение, тренировка, соревнование.

Режим учебно-тренировочных занятий

Этапы подготовки	Срок обучения	Количество часов в неделю	Требования по спортивной подготовке
Спортивно-оздоровительный. Подготовка и участие в соревнованиях различного уровня	1 учебный год	6	Прирост показателей по ОФП и СФП. Совершенствование навыков командной игры

1.2. Цель и задачи программы

Цель - обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья воспитанников, воспитание гармоничной, социально-активной личности средствами обучения игре в мини-футбол.

Задачи программы.

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

1.3. Содержание программы

1. История возникновения футбола.

Футбол — одна из самых популярных командных игр в мире. География игры с мячом: страны Древнего Востока (Египет, Китай), Греция, Рим, Франция, Италия, Англия.

Откуда пошло название игры «футбол». Где и когда разработаны первые правила игры в футбол. Создание первых футбольных клубов.

Официальные международные правила игры в футбол (размер игрового поля, размер ворот, размер мяча, игра вратаря и др.).

2. Правила безопасности во время занятий юных футболистов

Правила поведения детей во время занятий, при передвижении к месту соревнований и обратно. Причины, приводящие к травматизму. Наиболее типичные травмы футболистов. Профилактика травматизма: разминка, соблюдение требований к местам проведения занятий, инвентарю, одежде и обуви. Действия инструктора в обеспечении безопасности занятий по футболу.

3. Правила игры в футбол (основные понятия)

Игровое поле (размеры, игровая поверхность, линии на поле, зоны и места). Ворота (размеры). Мяч (размеры, стандарты). Участники игры (состав команды, основной состав, запасные игроки, капитан команды, судьи). Игровая форма. Замена игроков. Игровое время. Перерывы и задержки. Поведение игроков (честная игра, нарушения и санкции). Победитель и проигравший в игре, ничейный результат.

4. Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию

Подбор одежды и обуви для факультативных занятий с учетом их сезонности. Использование одежды и обуви только для спортивных занятий. Периодичность стирки спортивной одежды. Спортивная форма и обувь для участия в соревнованиях по футболу. Мячи, стойки для обводки, ворота стандартные и нестандартные, тренажеры для развития физических качеств – требования и противопоказания к их использованию.

5. Техническая подготовка

Ведение мяча одной ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение мяча попеременно правой и левой ногой по прямой, змейкой, восьмеркой, челноком.

Ведение одновременно двух мячей.

Передачи мяча правой и левой ногой.

Жонглирование мячом одной ногой, попеременно правой и левой ногами.

Остановка катящегося мяча правой и левой ногой.

Остановка ногой летящего мяча.

Удары по неподвижному мячу серединой подъема, внутренней стороной стопы, носком с попаданием в ворота.

Игра вратаря: ловля и отбивание мяча руками стоя на месте и в движении, ловля мяча руками в падении, введение мяча в игру броском одной рукой, ударом ногой по неподвижному мячу и после набрасывания.

Эстафеты с ведением и передачами мяча.

Конкурсы: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии.

Игра в футбол по упрощенным правилам.

6. Физическая подготовка

Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.

Комплексы упражнений без мяча и с мячом, направленные на развитие:

¬ координационных способностей;

¬ быстроты;

¬ ловкости;

¬ точности движений и передач мяча;

¬ гибкости и подвижности в коленных и тазобедренных суставах;

¬ игровой выносливости;

¬ точности ударов по воротам.

7. Подвижные игры и эстафеты

¬ пятнашки с мячом;

¬ лабиринт (с мячом и без мяча);

¬ змейка;

¬ бег по ломаной кривой;

¬ челночный бег;

¬ эстафета с ведением двух мячей;

¬ эстафета с ударами по воротам.

8. Игра в футбол малыми составами

Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

9. Контрольные испытания

Тестирование уровня физической подготовленности:

¬ бег 30м с высокого старта;

¬ челночный бег 7х50м;

¬ прыжок в длину с места;

¬ бег по ломаной кривой 30м.

Тестирование уровня специальной подготовленности:

¬ ведение мяча 30м с обводкой стоек;

¬ челночный бег с мячом;

¬ удар по неподвижному мячу на дальность;

¬ жонглирование мячом (ногами и головой).

Планируемые результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы

Результатом освоения воспитанниками дополнительной общеобразовательной программы за весь период обучения (1 учебный год) является прирост показателей по общей и специальной физической подготовке. Результативность освоения программы определяется промежуточной аттестацией.

Программа позволяет определить сильные и слабые стороны каждого обучающегося, ликвидировать пробелы в теоретических знаниях и практических навыках.

Планируемые результаты:

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся как в спортивном зале, так и на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Воспитанники будут знать и иметь представление:

1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола;

2) о физических качествах и правилах их тестирования;

3) об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятиях мини-футболом и правилах их предупреждения;

4) об основах судейства игры «Мини-футбол».

Воспитанники будут уметь:

1) выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;

2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;

3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;

4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Ключевые компетенции, формируемые у обучающихся

Учебно-познавательные.

Умение самостоятельно определять цели и задачи, необходимые практические действия при обучении. Самостоятельно выполнять практические задания. Уметь оценивать свою деятельность. Актуализировать имеющиеся знания.

Информационные.

Владеть навыками работы с различными источниками информации. Уметь фиксировать и выделять наиболее важную информацию.

Коммуникативные.

Способность к сотрудничеству, взаимопомощи. Умение налаживать контакт, как с инструктором по физической культуре, так и с другими обучающимися, эффективно с ними взаимодействовать. Владеть способами совместной деятельности в группе.

Метапредметные.

Усвоение обучающимися способов деятельности, применяемые ими, как в рамках образовательного процесса, так и при решении реальных жизненных ситуаций.

Предметные.

Овладение системой формируемых действий, которые преломляются через специфику командно-игрового вида спорта и направлены на их применение и преобразование.

Личностные результаты.

Готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении жизни, сознательное отношение к непрерывному образованию, как условию успешной профессиональной и общественной деятельности. Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста и взрослыми.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	***Тема занятия***
сентябрь	Техника безопасности на занятиях по футболу.
сентябрь	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к одежде, обуви, спортивному инвентарю и оборудованию.
сентябрь	Техническая подготовка Обучение передаче мяча.
сентябрь	Обучение остановке мяча.
сентябрь	Обучение остановке мяча.
сентябрь	Обучение передаче мяча.
сентябрь	Обучения передаче мяча
сентябрь	Обучения передаче мяча
сентябрь	Обучения передаче мяча
сентябрь	Обучения передаче мяча
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег - остановка
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка - поворот
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180^0 - ускорение
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180^0 - ускорение
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег – остановка – поворот на 180^0 - ускорение
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Прыжок с поворотом – ускорение.
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
сентябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
октябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
октябрь	Обучение основным элементам техники передвижений. Бег лицом вперед – поворот на 180^0 – бег спиной вперед – поворот – скоростной рывок
октябрь	Остановка выпадом после бега.
октябрь	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
октябрь	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
октябрь	Бег от одного ориентира к другому с остановкой.
октябрь	Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.

октябрь	Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.
октябрь	Виды бега. Бег в среднем темпе, приставным, скрестным шагом.
октябрь	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу
октябрь	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с места и разбега.
октябрь	Техника и обучения техники владения мячом Удар по неподвижному мячу с прямого разбега
октябрь	Удар по неподвижному мячу с прямого разбега в парах
октябрь-ноябрь	Передачи мяча партнеру с 2-3 шагов разбега.
ноябрь	Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10м
ноябрь	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы
ноябрь	Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу(после передачи партнером)
ноябрь-декабрь	Передача мяча в парах , двигаясь параллельно линии поля
декабрь	Совершенствование навыков остановке мяча
декабрь	Обучение остановки мяча бедром.
декабрь	Ведение мяча по прямой линии в ходьбе и медленном беге.
декабрь-январь	Ведение мяча по коридору шириной 1м, поочередно левой – правой ногой.
январь	Ведение мяча по кругу
январь	Ведение мяча змейкой
январь	Ведение мяча по «восьмерке»
январь	Ведение мяча в челночном беге
январь	Ведение и передача мяча
февраль	Эстафеты с ведением мяча и обводкой опорных стоек
февраль	Выбивание мяча ударом ногой
февраль	Ловля катящегося мяча вратарем
февраль	Передача мяча во встречных колоннах
февраль-март	Передача мяча в треугольнике со сменой мест.
февраль-март	Передача мяча в парах.
март	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом
март-апрель	Индивидуальные тактические действия игрока Игра 1*1
апрель	Групповые тактические действия. Игра 2 против одного
апрель	Групповые тактические действия. Игра 3 против 1
апрель	Игра 3 против одного в одни ворота
апрель	Игра три против двух.
апрель-май	Игра два против двух
май	Игра два против двух с ударом по воротам
май	Игра три против трех с ударом по воротам
май	Учебная игра. Отбор мяча, вбрасывание.
май	Обманные движения (финты).
май	Учебная игра.

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы используется спортивный зал филиала Республиканского СРЦН «СРЦН г. Глазова».

Оборудование и спортивный инвентарь

№ п\п	Наименование	Единица измерения	Кол-во
1	Ворота для мини-футбола	комплект	2
2	Мяч футбольный	штук	5
3	Гантели от 1 до 5 кг	комплект	1
4	Скакалка	штук	5
5	Гимнастическая скамейка	штук	10

Кадровое обеспечение

Занятия в группе проводит инструктор по физической культуре, имеющий высшее педагогическое образование.

Видеовизуальные средства и Интернет-ресурсы.

1. Видеозаписи игр команд разного уровня подготовленности.
2. Видеоуроки из сайта Федерации мини-футбола России.
3. Yandex.ru видеоматериалы по обучению мини-футболу.

Медицинское обеспечение

Медицинское обследование (диспансеризация) воспитанников проводится один раз в год и включает в себя: лабораторные исследования, ЭКГ, осмотр врачом-педиатром, офтальмологом, неврологом, хирургом.

С целью получения данных для индивидуализации и улучшения планирования учебно-тренировочного процесса, для выбора и оценки эффективности применения восстановительных средств проводятся врачебные наблюдения.

Обязательна комплексная оценка следующих четырех показателей: состояние здоровья, физическое развитие с учетом темпов биологического созревания организма, функциональное состояние сердечно-сосудистой системы, переносимость тренировочных нагрузок.

Освоению тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Возрастает роль инструктора по физической культуре в управлении свободным временем детей, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления - это требования к режиму дня, учебных занятий, отдыха, питания, обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

1.1. Контроль в процессе подготовки (контрольно-измерительные материалы)

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с мини-футболистами. В

процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

1. Текущей оценки усвоения изучаемого материала, уровня развития базовых физических качеств и его динамика;
2. Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;
3. Промежуточной аттестации (контрольные нормативы).

Итоговая аттестация для спортивно-оздоровительных групп не предусматривается, учитывается прирост показателей по ОФП и СФП.

Контроль подготовленности вратаря можно проводить по этим же тестам, но заменить комплексное упражнение специальным.

Таблицы нормативов разработаны на основе соразмерности качеств, по которым развиваются дети, занимающиеся мини-футболом. Однако должен быть индивидуальный подход к тем, у кого обнаруживается неординарность в какой-либо способности, а также к детям, имеющим высокий рост.

Нормативные требования
для обучающихся учебно-тренировочных групп

Контрольное упражнение	**Возраст**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
		«н»	**«н»**	**«с»**	**«с»**	**«в»**	**«в»**
Общая физическая подготовленность (ОФП)							
Бег 30 м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30 м. (5х6 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200
	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205

	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300 м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
Специальная физическая подготовленность (СФП)							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8
Контрольные упражнения	**Возраст**	**м**	**д**	**м**	**д**	**м**	**д**
		«н»		**«с»**		**«в»**	
Бег 30 м. с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5х30 м. с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча (комплексное). Кол-во ударов	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15
	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3

	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

Примечание: «н» - низкий уровень, «с» - средний уровень, «в» - высокий уровень. Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин.

Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная физическая подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек,

установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м на носит удар в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с инструктором.

2.2. Методические материалы

Дополнительная общеобразовательная программа по мини-футболу обеспечивается следующими видами методической продукции:

1. Методическая литература.
2. Видеозаписи игр команд разного уровня подготовленности, видеоуроки по мини-футболу.
3. Методические разработки учебно-тренировочных занятий, дидактические карточки.
4. Дидактические материалы: «Мини-футбол в школе».
5. Инструкции по охране труда при проведении учебно – тренировочных занятий и спортивных мероприятий.

Построение учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочные занятия проводятся как в групповой, так и в индивидуальной форме.

Учебные группы формируются по возрасту и по способностям.

Средства делятся по видам подготовки на общеподготовительные, специально-подготовительные, тренировочные формы соревновательного упражнения и соревновательные упражнения.

Классификация средств подготовки мини-футболиста.

Средства	**Виды подготовки**			
	Физическая	**Техническая**	**Тактическая**	**Игровая**
Обще-подготовительные	Упражнения из других видов спорта	Имитационные подводящие упражнения. Выполнение приема без помех.	Упражнения на ориентировку. Поточные упражнения.	Комплексные упражнения. Подводящие игры.
Специально-подготовительные	Упражнения по структуре и усилиям схожие с движением в игре	Выполнение приемов при варьировании условий	Индивидуальные, групповые, командные упражнения	Двухсторонние игры с заданием. Товарищеские игры с установкой.
Тренировочные формы соревновательных упражнений	Упражнения, усиливающие нагрузку в игре	Выполнение приемов в игровой обстановке	Тактические действия в двухсторонней игре	Контрольные игры

Используемая литература:

1. Виленский М.Я. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы», Москва, Просвещение, 2014 год;
2. Виленский М.Я. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы», Москва, Просвещение, 2014 год
3. Виленский М.Я. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы», Москва, Просвещение, 2014 год;
4. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура», Москва, 2008 год;
5. «История физической культуры», В.К. Пельменев, Е.В. Конеева. - КГУ, 2009.
6. Лях В.И. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся, г. Волгоград, 2010 год;
7. Лях В.И. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы», Просвещение, 2014 год;
8. Лях В.И. Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы», Просвещение, 2014 год;
9. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, Москва, 2008 год;
10. «Мини-футбол в школе», С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006.
11. «Мини-футбол», Н.К. Белов, - М.: Спорт и Жизнь, 2008.
12. Стандарты. Физическая культура, Москва, 2011 год.