ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС В Р.П. ВЫЕЗДНОЕ
АРЗАМАССКОГО РАЙОНА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ»

УТВЕРЖДЕНА
на заседании тренерского совета
Протокол « № 17 »
от « 12 » января 2016г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ НО «ФОК в р.п.Выездное
Арзамасского района НО»
_____ А.А. Кригин
« 12 » января 2016г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА – ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«МИНИ-ФУТБОЛ»

Срок реализации программы: 1 год

Разработали:
Заместитель директора по СР Кривоногов В.А.
Тренер-преподаватель Щепоткин Д.С.

р.п. Выездное
2016г.

Содержание

1. Пояснительная записка……... 3

2 . Организационно – педагогические условия ……8

3. Формы аттестации……10

4 . Учебный план……..11

5 .Календарный учебный план-график……...12

6. Рабочая программа……....13

6.1. Теоретическая подготовка……13

6.2. Общая физическая подготовка ……....14

6.3. Специальная физическая подготовка……..16

6.4. Техническая подготовка……19

6.5. Тактическая подготовка ……....20

7. Оценочные материалы……22

8. Методические материалы……31

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа однолетней подготовки подростков и юношей по мини-футболу разработана на основе «Типовой учебно-тренировочной программы спортивной подготовки», рекомендованной к изданию Техническим комитетом РФС.

В ней учтены опыт подготовки учебных групп ДЮСШ, лучших тренеров детского и юношеского мини-футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр.

Основываясь на динамике развития игры в последние десятилетия, можно полагать, что мини-футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления соперника. Уменьшится время на принятие решений. Возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперников. Станут намного более трудными действия игроков в начальной фазе атаки, так как повысится число попыток отобрать мяч именно в этой фазе. Скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, особенно задач завершения атаки ударом по воротам.

Все это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и специальной физической подготовленности игроков, особенно таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, быстрота передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детского и юношеского возраста.

Мини-футбол - это игра со своими законами и правилами. Кроме того, в мини-футболе действуют общие закономерности и принципы подготовки спортсменов, свойственные всем видам спорта. И поэтому тренировочный процесс должен быть построен на основе этих закономерностей и принципов. Например, закономерности освоения техники игровых приемов. Одна из них заключается в том, что в основе эффективной техники лежит хорошая внутримышечная и межмышечная координация. Такая координация развивается и совершенствуется при **многократном повторении** одного и того же технического приема вначале в стандартных, а потом и в самых

разнообразных условиях.

В дворовых условиях старого мини-футбола этот закон действовал неотвратимо: за несколько часов игры в течение дня с разными соперниками мальчик сотни раз повторял основные технические элементы мини-футбола: прием и передачи мяча, обводку соперников, удары с разных дистанций по воротам. Не было больших перерывов между действиями, и в процессе ежедневных игр мышцы мальчика «учились» координировать эти действия.

Слово «учились» применительно к мышцам означает следующее: при каждом повторении какого-либо игрового приема в нервно-мышечной системе формируется его образ. Он представляет собой систему команд из центральной нервной системы и ответы (напряжение и расслабление мышц в нужные моменты движения мышц на эти команды). И чем больше число этих повторений, тем прочнее образ. Если перерывы между повторениями большие, то образ, или «нервно-мышечная память», разрушается, и техника игровых приемов оказывается нестабильной, мало эффективной. Поэтому хорошую черту дворового мини-футбола - многократное повторение игровых приемов - мы должны воспроизвести в организованных условиях футбольных школ.

Обучение технике в школе основная задача подготовки будущего спортсмена. Прежде чем хорошо играть, нужно освоить технические приемы, научиться соединять разные приемы в связки и комбинации, необходимые для решения задач каждого игрового эпизода. И наконец, рассматривать игру как набор игровых эпизодов в соответствии со стратегией, предложенной тренером.

Цели программы:

1. Привлечение максимально возможного числа подростков и юношей к систематическим занятиям спортом. Сохранение и приумножение любви детей к мини-футболу.

2. Убеждение занимающихся в том, что занятия мини-футболом и физическими упражнениями могут развить все необходимые для будущей жизни качества и способности человека.

3. Воспитание занимающихся патриотами футбола, футбольной команды.

4. Подготовка мини-футболистов профессионалов.

Задачи программы:

1.Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа.

2. Разносторонняя физическая подготовленность.

3. Освоение жизненно важных двигательных навыков и качеств.

4. Знакомство с базовой техникой не только мини-футбола, но и других спортивных и подвижных игр.

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 6 до 18 лет, независимо от уровня подготовленности и развития физических качеств.

Срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения и включает общефизическую, специальную физическую, техническую и теоретическую подготовку. Учебный материал распределён с учётом специфики вида спорта и возрастных особенностей занимающихся.

Режим проведения занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Расписание занятий утверждается директором учреждения с учетом пожеланий тренеров – преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, возможностей Учреждения, возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарно – гигиенических норм.

Формы занятий определяются тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от особенностей материала, возрастных особенностей организма занимающихся. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются теоретические и групповые практические занятия, тренировки по индивидуальным планам, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Ожидаемые результаты: реализация программы соответствуют поставленным перед этапом задачам.Так после прохождения обучения на этапе спортивно-оздоровительной подготовки обучающиеся будут обладать навыками мини-футбола,

будут привлечены к систематическим занятиям физической культурой и спортом, смогут овладеть широким кругом двигательных навыков, повысить уровень общей и специальной физической подготовки.

Критерием выполнения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

является приобретение учащимися следующих знаний умений и навыков:

– расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,

– овладение основами техники, технико-тактических действий при игре в мини-футбол,

– укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности,

– приобретение опыта командных действий, воспитание личностных качеств (дисциплинированности, ответственности, трудолюбия, коллективизма, взаимопомощи),

– приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях,

– умения соблюдать требования техники безопасности при занятиях физической культурой,

– проявление интереса к занятиям мини-футболом.

для тренеров-преподавателей:

- возможность выявления способных детей для зачисления в группы начальной подготовки.

Формы подведения итогов освоения программы проводятся в виде выполнения контрольных нормативов, в форме устного опроса или тестирования по теоретической подготовке, участия в соревнованиях муниципального и других уровней.

Материально – техническое обеспечение

Занятия проводятся в универсальном спортивном зале ФОКа.

Для проведения занятий по мини-футболу имеется следующее оборудование и

инвентарь:

1. Гандбольные ворота
2. Табло игровое многофункциональное для закрытых помещений
3. Гимнастические стенки
4. Гимнастические скамейки
5. Гимнастические маты
6. Скакалки
9. Мячи мини-футбольные
10. Гимнастические палки
11. Гантели(1-5кг)
12. Фишки разметочные
13. Мячи баскетбольные
14. Стойки баскетбольные (2шт. с щитами и кольцами)
15. Мячи волейбольные

2 .Организационно-педагогические условия

Дополнительная общеразвивающая программа реализуются в течение всего календарного года, включая каникулярное время. В группы зачисляются дети с 8 лет и рассчитана на детей до 18 лет.

На обучение по дополнительной общеразвивающей программе в группы принимаются лица без предъявления требований к уровню образования, физическим (двигательным) способностям и при отсутствии медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом.

Подача заявлений о приеме и прием поступающих в Учреждение производится в период комплектования учебных групп с 1 сентября до 15 октября, а также может осуществляться в течение всего календарного года при наличии свободных мест. Группы формируются как из вновь зачисляемых детей, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах обучения, но желающих заниматься футболом. Обучающиеся групп, успешно усвоившие учебную программу, сдавшие контрольные нормативы на конец учебного года, могут быть зачислены на обучение по дополнительной предпрофессиональной программе.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Воспитание и обучение ведется на государственном языке Российской Федерации – на русском языке. Обучение осуществляется в очной форме. Занятия с обучающимися проводятся в течение всего календарного года, могут проводиться в любой день недели, в том числе в выходные и каникулярные дни. Занятия проводятся в одну смены, начало занятий в 14.00, окончание занятий в 20.00, для обучающихся в возрасте 16 – 18 лет – не позднее 21часа.

Учебный год в Учреждении начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа текущего года. Режим занятий обучающихся регламентируется учебным планом, расписанием занятий. Годовой учебный план рассчитан на 46 недель, и составляет 276 часов в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа (1 час = 45 минутам) Расписание тренировок составляется администрацией по представлению тренера - преподавателя с учетом расписания занятий в общеобразовательной школе и

пожеланий родителей. Учебный материал распределяется на весь период обучения подготовки. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические занятия могут проводиться в комплексе с практическими занятиями в течение 10 – 15 минут в начале практического занятия или в конце и органически связаны с физической, технической и тактической подготовкой.

Наполняемость учебных групп

Год обучения	Минимальная наполняемость групп (человек)	Оптимальный (рекомендуемый) количественный состав групп (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальное количество часов в неделю
1 год	15	15 - 20	30	6

Режим занятий

Год обучения	Количество часовв неделю	Продолжител--ность занятий)	Количество занятий в неделю	Общее количество часов в год	Наполняемость группы (человек)
1 год	6 часов	2 часа	3	276 часов	15- 30

Продолжительность обучения, минимальный возраст обучающихся для зачисления

Продолжительность обучения (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)
1 год	6

3. Форма аттестации.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся проводится ежегодно в октябре и апреле - мае, в форме сдачи контрольно-переводных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке, предусмотренных программой по мини-футболу и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. По теоретической части программы в форме собеседования. Основные вопросы, темы, разделы изложены в оценочном материале (п.7) .

Целью проведения аттестации обучающихся является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по мини-футболу.

Задачи аттестации:

- анализ полноты реализации дополнительной общеобразовательной программы по мини-футболу.
- выявление уровня подготовки обучающихся по теоретической, общей физической, специальной физической и технико – тактической подготовке, итогов участия в соревнованиях.
- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

Сроки проведения аттестации обучающихся устанавливаются в соответствии с календарным учебным графиком.

Для проведения аттестации обучающихся в учреждении создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек). Состав комиссии утверждается приказом директора учреждения. Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

В учреждении устанавливаются следующие формы аттестация обучающихся:

- теоретическая подготовка - в форме устного опроса или тестирования;
- общая физическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- специальная физическая подготовка – сдача контрольных тестов;
- технико – тактическая подготовка – сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях - определяется по итогам учебного года (спортивного сезона)

4.Учебный план.

Учебный материал программы представлен в разделах учебного плана, отражающих тот или иной вид подготовки: теоретическую, общефизическую и специальную физическую подготовки, техническую и тактическую,

№ п/п	Содержание занятий	Этап спортивно-оздоровительный
		Весь период
1.	Теоретическая подготовка	11
2.	Общая физическая подготовка	135
3.	Специальная физическая подготовка	48
4.	Техническая подготовка	56
5.	Тактическая подготовка	22
6.	Контрольные испытания	4
	Всего часов:	276

5. Календарный учебный план-график

№	Вид подготовки/месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего
1	Теория	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К	11
2	ОФП	13	13	13	13	13	11	13	13	13	13	7	А	135
3	СФП	5	5	5	5	2	5	5	5	3	5	2	Н	48
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	И К	56
5	Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	У Л	22
6	Контрольные нормативы					2				2			Ы	4
7	Самостоятельная работа											+	+	
	Всего	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	18		276

6. Рабочая программа

6.1. Теоретическая подготовка (11 час.)

В содержании теоретического материала выделено 7 основных тем, которые охватывают минимум знаний необходимых обучающимся.

При проведении теоретических занятий используются аудиторные и внеудиторные (самостоятельные) занятия которые проводятся по группам или индивидуально. Аудиторные занятия проводятся в форме бесед, рассказа, лекции, сообщения, семинара и другие. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий учитывается возраст обучающихся и материал излагается в доступной им форме. Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях занятий,

1. ***Физическая культура и спорт в России - 1 ч.***

Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Характеристика мини-футбола.

2. ***Сведения о строении и функциях организма человека - 1 ч.***

Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. ***Влияние физических упражнений на организм человека - 1 ч.***

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. ***Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль-2 ч.***

Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Общие гигиенические требования к занимающимся мини-футболом. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

5. ***Правила игры в мини-футбол – 3 ч.***

Состав команды. Расстановка игроков. Костюм игроков. Начало игры. Ввод мяча. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

6. ***Места занятий и инвентарь - 1 ч.***

Площадка для игры в мини-футбол в спортивном зале. Оборудование и инвентарь для игры в мини-футбол в спортивном зале и на открытом воздухе. Ворота и мячи. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

7. ***Техника безопасности на занятиях. ПДД - 2 ч.***

Основные меры безопасности и правила поведения.

Соблюдение правил дорожного движения и пожарной безопасности.

6.2.Общая физическая подготовка (ОФП) - (135 час)

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, ловкости, выносливости, а также на обогащение юных мини-футболистов двигательными навыками. – 135 ч. ОФП, легкоатлетические упражнения, подвижные игры проводятся в универсальном спортивном зале.

В состав ОФП входят строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

- понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- изменение скорости движения;
- повороты в движении;

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

- **Упражнения для рук и плечевого пояса:**

сгибания и разгибания, вращения, 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:**

наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- **Упражнения для ног:**

различные маховые движения ногами, приседания 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, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

- **Упражнения с короткой и длинной скакалкой:**

прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

- **Упражнения с отягощением:**

упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях стоя, сидя, лежа , с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах вес мячей 2 - 4 кг .

- **Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком:**

сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- кувырки вперед, назад и в стороны в группировке;
- полу шпагат;
- полет-кувырок вперед с места и с разбега;
- перевороты в стороны и вперед.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ

- игры с мячом;
- игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием;
- 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.

ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

- гимнастическая стенка, канат, шест, лестница, скамейка, перекладина, брусья, кольца;
- спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, коня, плинт.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

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

ЛЫЖИ

- передвижение на лыжах попеременным и одновременным ходом, подъемы и спуски, прогулки и прохождение дистанций от 2 до 10 км на время.

ПЛАВАНИЕ

- освоение одного из способов плавания, старты и повороты, проплывание на время 25, 50, 100 и более метров без учета времени.

6.3. Специальная физическая подготовка (СФП) - 48 час.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в мини-футбол– **48 ч**.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СИЛЫ

- приседание с отягощением гантели, набивные мячи весом 2 - 4 кг, мешочки с песком 3 - 5 кг, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп, вес штанги от 40 до 70 % к весу спортсмена с последующим быстрым выпрямлением;
- подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением;
- приседание на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх;
- лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора для укрепления мышц задней поверхности бедра;
- броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед;
- удары по мини-футбольному мячу ногами и головой на дальность;
- вбрасывание мини-футбольного и набивного мяча на дальность;
- толчки плечом партнера, борьба за мяч.

для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- тоже, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу, носки ног на месте;
- в упоре лежа хлопки ладонями;

- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором;
- сжимание теннисного резинового мяча.
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками особое внимание обращать на движения кистями и пальцами;
- броски мини-футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность;
- упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон;
- серии прыжков /по 4-8/ в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, тоже приставным шагом;
- то же с отягощением.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ БЫСТРОТЫ

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

для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки на 5 - 15 м из ворот, на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга;
- из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2 - 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча;
- упражнения в ловле мячей пробитых по воротам;

- упражнения в ловле теннисного малого мяча;
- игра в баскетбол по упрощенным правилам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ ЛОВКОСТИ

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой;
- то же выполняя в прыжке поворот на 90-180°;
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами;
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте;
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля;
- держание мяча в воздухе жонглирование, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; - ведение мяча головой;
- парные и групповые упражнения с выполнением заданий.

для вратарей

- прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками кулаком; то же с поворотом до 180°;
- упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой;
- прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин;
- переворот в сторону с места и с разбега;
- из стойки на руках кувырок вперед;
- кувырок назад через стойку на руках;
- переворот вперед с разбега.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ВОСПИТАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ

- переменный и повторный бег с ведением мяча;
- двусторонние игры для старшей группы;
- двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд;
- игровые упражнения с мячом трое против трех, трое против двух и т.п. большой интенсивности;
- комплексные задания - ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам.

для вратарей

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

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ У ЮНЫХ МИНИ-ФУТБОЛИСТОВ ПРАВИЛЬНЫХ ДВИЖЕНИЙ, ВЫПОЛНЯЕМЫХ БЕЗ МЯЧА

- бег обычный, спиной вперед;

- скрестным и приставным шагом вправо и влево, изменяя ритм за счёт различной длины шагов и скорости движения;
- ацикличный бег с повторными скачками на одной ноге;
- прыжки вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

для вратарей

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

6.4.Техническая подготовка - (56 час)

Техника нападения

Жонглирование мяча ногами

Упражнение выполняется поочерёдно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Лучший результат засчитывается из трёх попыток.

Бег 30 метров с ведение мяча

Испытуемый с мячом занимает позицию на линии старта. По сигналу игрок ведёт мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трёх касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечёт линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Лучший результат засчитывается из двух попыток.

Ведение мяча по «восьмёрке»

На поле стойками А,Б,В,Г обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка Ц устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведёт мяч от стойки А к стойке Ц, обходит её и движется к стойке Б. Обведя её, он направляется к стойке В, огибает её с внешней стороны и вновь ведёт мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув её, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъёма. Учитывается время выполнения упражнения. Лучший результат засчитывается из двух попыток.

Ведение мяча по границе штрафной площади

Испытуемый с мячом встаёт перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения её с линией ворот. Как только мяч пересечёт эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в

обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

6.5.Тактическая подготовка (22 час)

Упражнения для развития ориентировки:

- передвигаясь шагом, бегом, без мяча, с мячом или выполняя технический прием, занимающийся должен наблюдать за действиями зрительными сигналами тренера или партнера и соответствующим образом реагировать на них;
- при выполнении заданий во время передвижения шагом или бегом - изменить способ ходьбы или бега, подпрыгнуть, имитировать удар по мячу ногой или головой;
- выполняя ведение мяча, остановить мяч подошвой или сделать рывок вперед на 6 м или повернуться кругом и снова продолжать ведение мяча;
- несколько игроков на ограниченной площадке произвольно водят свои мячи и наблюдают за партнерами, чтобы не столкнуться друг с другом;
- занимающийся следит за катящимся или летящим к нему мячом и одновременно за действиями партнеров;
- в зависимости от сигнала возвращает мяч партнеру в одно касание или после остановки;
- на ограниченной площадке /20х20 м/ находятся две группы игроков /5-6 человек/ в различной по цвету форме. Игроки одной группы передают друг другу мяч, который не должен задевать игроков первой группы.

Тактические действия полевых игроков

В нападении:

- уметь своевременно и точно передать мяч открывшемуся партнеру;
- выбрать место для получения мяча, взаимодействовать с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками;
- выбрать место вблизи ворот противника, не нарушая правила «вне игры», для завершения атаки ударом по воротам;
- выполнять простейшие комбинации - при начале игры;
- выполнять простейшие комбинации - при подаче углового удара;
- выполнять простейшие комбинации при вбрасывании мяча из-за боковой линии;
- выполнять простейшие комбинации при свободном ударе;
- выполнять простейшие комбинации при штрафном ударе;

В защите:

- уметь действовать в защите по принципу «зоны»;
- перехватывать мяч у соперника;
- бороться за мяч с соперником;

- отбирать мяч у соперника;
- правильно действовать при введении мяча в игру из стандартных положений;

Тактические действия вратаря

- уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара»;
- разыгрывать свободный удар от своих ворот;
- ввести мяч в игру после ловли открывшемуся партнеру;
- занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

7. Оценочные материалы.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся учреждения. Критерии оценки определяются на основании программных требований и в соответствии с этапом подготовки. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное - «сдал», отрицательное – «не сдал».

Итоговый результат выполнения всех контрольных нормативов и тестов определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольным нормативам.

С целью определения уровня общей физической подготовленности учащихся за основу контрольно - переводных нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке принимаются следующие упражнения, отражающие уровень развития физических качеств:

Нормативные требования

№	контрольное упражнение	контрольно-нормативные требования
общая физическая подготовка		
1	Бег 30 метров/сек.	6,3 – 7,0
2	Челночный бег 30 метров/сек. (5х6)	12,6 – 14,0
3	Челночный бег 104 метра/сек.	
4	Прыжок в длину с места /см./	152 - 160
техническая подготовка		
1	Жонглирование мяча ногами, /количество ударов/	2 - 5

Высшим результатом обучения по данной программе является достижение соревновательного уровня.

Содержание и методика контрольно-нормативных испытаний

Общая физическая подготовка

Бег 30 метров

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

Челночный бег 30 метров

На расстоянии 6 метров 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.

Челночный бег 104 метра

Линией старта служит линия ворот. От её середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 7 – метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180^0, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10 – метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180^0, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 20 – метровой отметки, касаясь её ногой. Повернувшись на 180^0, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до15 – метровой отметки, касаясь её ногой и возвращается к месту старта, завершая испытание.

Прыжок в длину с места

Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая её, он делает несколько махов руками и, оттолкнувшись махом рук снизу верх, производит прыжок. Лучший результат засчитывается из трёх попыток.

Техническая подготовка

Жонглирование мяча ногами

Упражнение выполняется поочерёдно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Лучший результат засчитывается из трёх попыток.

Методика проведения оценивания знаний по теоретической подготовке.

Контроль уровня знаний по теоретической подготовке проводится в форме устного опроса одновременно со всей группой. Обучающимся задаются вопросы на которые они должны дать краткий однозначный ответ.

При оценивании результатов раздела теоретической подготовки ставится оценка: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

- Оценочное суждение «сдал» ставится, если обучающийся:

1.умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала; выделять главные положения, самостоятельно подтверждать ответ конкретными примерами, фактами, самостоятельно и аргументированно делать анализ, обобщения, выводы.

- Оценочное суждение «не сдал» ставится, если обучающийся:

1.не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.

Вопросы по теоретической подготовке:

Вопрос 1: Как называется специальная обувь для игры в футбол?

A. Чешки

B. Ботинки

C. Бутсы

D. Сандалии

Вопрос 2: Как называется в футболе введение мяча в игру после того, как он вышел за короткую линию поля от игрока нападающей команды?

A. Аут

B. Удар от ворот

C. Свободный удар

D. Штрафной удар

Вопрос 3: Включен ли футбол в программу Олимпийский игр?

A. Да

B. Нет

C. Не знаю, скорее всего

Вопрос 4: Кто был капитаном футбольной сборной СССР, ставшей чемпионом Олимпийских игр 1956 года?

A. А. Аршавин

B. И.Нетто

C. К. Роналдо

D. В. Путин

Вопрос 5: Сколько игроков можно заменить в футбольном матче?

A. 3

B. 22

C. 15

D. 5

Вопрос 6: Как в США называется европейский футбол?

A. Соккер

B. Волейбол

C. Гандбол

D. Крикет

Вопрос 7: Что показывает судья футболисту, делая ему предупреждение?

A. Желтую карточку

B. Красную карточку

C. Синею Карточку

D. Свою татуировку

Вопрос 8: Что показывает судья футболисту, удаляя его с поля?

A. Желтую карточку

B. Красную карточку

C. Синею Карточку

D. Свою татуировку

Вопрос 9: Как называется футбольный полузащитник?

A. Камбэк

B. Хавбек

C. Дриблер

D. Гордон

Вопрос 10: Как называется короткая сторона футбольного поля?

A. Лицевая линия

B. Боковая линия

C. Линия невозврата

D. Линия жизни

Вопрос 11: Как называется длинная сторона футбольного поля?

A. Лицевая линия

B. Боковая линия

C. Линия невозврата

D. Линия жизни

Вопрос 12: Как называется удар по мячу из угла поля в футболе?

A. Угловой

B. Боковой

C. Разрывной

D. Любой

Вопрос 13: Как часто проходят финальные соревнования чемпионата мира по футболу?

A. Раз в 25 лет

B. Раз в 4 года

C. Когда рак на горе свистнет

D. Когда захотят

Вопрос 14: Проходят ли судьи международной категории по футболу испытания по физической подготовленности?

A. Нет

B. Не знаю, зачем?

C. Да

Вопрос 15: Как называется 11-метровый удар, назначающийся за нарушение в футболе?

A. Пенальти

B. Штрафной удар

C. Свободный удар

D. Сухой лист

Вопрос 16: Как называется игра в футбол на мотоциклах?

A. Автобол

B. Авиабол

C. Мотобол

D. Пейнтбол

Вопрос 17: Каково минимальное число игроков, при котором футбольная команда может продолжать играть в официальных соревнованиях?

A. 8 игроков

B. 7 игроков

C. 2 игрока

D. 3 игрока

Вопрос 18: Отличаются ли по размерам поля для игры в футбол и для игры в хоккей с мячом?

A. Да

B. Нет

C. Не знаю, надо измерить

Вопрос 19: Как называется игрок команды в спортивных играх, основной задачей которого является оборона подступов к своим воротам?

A. Болельщик

B. Защитник

C. Энергетик

D. Волшебник

Вопрос 20: Имеет ли право футбольный вратарь пробивать 11-метровый штрафной удар?

A. Да

B. Нет

C. Не знаю, но я бы пробил

Вопрос 21: Может ли в футболе полевой игрок заменить вратаря своей команды?

A. Да

B. Нет

C. Не знаю, я бы не стал рисковать

Вопрос 22: Что обязательно должен сделать полевой игрок, заменивший вратаря в футбольном матче?

A. Поприветствовать болельщиков

B. Купить квартиру

C. Надеть вратарский свитер

D. Поцеловать штангу

Вопрос 23: Засчитывается ли в футболе мяч, забитый игроком в свои ворота?

A. Да

B. Нет

C. Не знаю, но я бы с этим человеком больше не разговаривал

Вопрос 24: Как еще называется вратарь в футболе?

A. Бомбардир

B. Голкипер

C. Либеро

D. Месси

Вопрос 25: Как называется центральный защитник в футболе?

A. Дроппер

B. Стоппер

C. Дриблер

D. Танцор

Вопрос 26: Как называется выход мяча за боковую линию поля в футболе?

A. Уат

B. Аут

C. Угловой

D. Перекладина

Итогом освоения программы по разделам программы служат знания и умения, приобретенные на занятиях.

№ п/п	Содержание разделов подготовки	Знания	Умения
	Теоретическая подготовка	-основы техники безопасности во время занятий в пути следования на занятия и по дороге домой; -правила дорожного движения; -меры личной безопасности в криминальной ситуации; -историю возникновения и развития футбола и мини-футбола; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола; -значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства.	- соблюдать правила дорожного движения; -соблюдать правила техники безопасности во время занятий, в пути следования на занятия и по дороге домой; -составлять комплекс ОРУ для подготовительной части тренировки.
	Общая физическая подготовка	Должны знать: -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, мини-футбол и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты.	Должны уметь: -выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -играть по упрощенным правилам в спортивные (волейбол, баскетбол) и подвижные игры для развития техники мини-футбола, общей выносливости, быстроты.
	Специальная физическая подготовка	-роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных мини-футболистов; -цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки.	-выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; -выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы.

	Техническая подготовка	- Знать выполнение техники Прием мяча двумя сверху, снизу, нападающий удар	-анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; -выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике. Прием мяча двумя сверху, снизу, нападающий удар
	Тактическая подготовка	- Знать деятельность футболиста на площадке	- Выполнять простейшие групповые тактические действия
	Текущие, контрольные и переводные испытания	-методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы.	-выполнять нормативы по общей, технической и специальной физической подготовке.
	Участие в соревнованиях	-календарный план соревнований; - основные виды соревнований для своего возраста	Участие в школьных соревнованиях: «Золотая осень», «Зимние каникулы» и «Весенние каникулы».
	Учебные игры	- Знать правила игры	- Играть в мини-футбол в ограниченном составе

8. Методические материалы.

1. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008.-272 с.

2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.

3. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап(11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].

5. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.

6. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

7. Апухтин Б.Т. Обманные приемы в футболе. ФиС . 1969.

8. Единая всероссийская спортивная классификация.

9. Конов И.И. Игра нападающих. ФИС . 1967.

10. Калинин А.П. Игра защитников. ФиС . 1967.

11. Парамонов А.А. Игра полузащитников. ФиС. 1967.

12. Фокин Е.В. Игра вратаря. ФиС . 1967.

13. Футбол. Учебное пособие для тренеров. 2-е изд. ФиС . 1969.

14. Штуденер Х. Вольф В. Тренировка футболистов. Ф. иС. 1970.

15. Хаддерготт К.Х. Новая футбольная школа. ФиС .1976.

16. ПриндлерМ.Техническая и тактическая подготовка футболистов. ФиС. 1976.

17. Гриндлер К. Физическая подготовка футболистов. ФиС . 1976.