

Управление образования города Ростова-на-Дону
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района города Ростова-на-Дону
«Дом детского творчества»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета
Протокол от «29» августа 2025г.
№ 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДДТ
Андреева Н.Н.
Приказ от «29» августа 2025 г. № 181

СОГЛАСОВАНО
на заседании методического совета
Протокол от 29 августа 2025г.
№1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Спортивный клуб по мини-футболу «Звезда»»

Подвид программы: модифицированная
Уровень программы: базовый
Целевая группа (возраст): от 5 до 18 лет
Срок реализации: 7 лет, 1512 часов
первый год обучения: 216 часов
второй год обучения: 216 часов
третий год обучения: 216 часов
четвёртый год обучения: 216 часов
пятый год обучения: 216 часов
шестой год обучения: 216 часов
седьмой год обучения: 216 часов
Форма реализации программы: очная
Разработчик: педагог дополнительного
Григорьев А.В.

г. Ростов-на-Дону
2025

Актуализация программы на 2025 -2026 учебный год

В соответствии со статьей 13 Федерального закона об образовании, часть 9 и Приказа Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», пункт 11 «Организации, осуществляющие образовательную деятельность, ежегодно обновляют дополнительные общеобразовательные программы с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы» в дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу ««Спортивный клуб по мини-футболу «Звезда»» на **2025-2026** учебный год внесены следующие дополнения:

- внесены изменения в структуру: расположение разделов и подразделов программы.

Пояснительная записка

1.1. Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями от 17.02.2023 N 26-ФЗ)

3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 9.12.2022);

4. Федеральный закон от 21 июля 2014 г. N 212-ФЗ "Об основах общественного контроля в Российской Федерации"(С изменени и дополнениями от 27 декабря 2018 г.);

5. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2012 г. № 599 «О мерах по реализации государственной политики в сфере образования и науки» (Собрание законодательства Российской Федерации, 7 мая 2012 г., № 19, ст. 2336);

6. Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 14 мая 2018 г., № 20, ст. 2817);

7. Указ Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» (Собрание законодательства Российской Федерации, 27 июля 2020 г., № 30, ст. 4884);

8. Постановление Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642 «Об утверждении Государственной программы Российской Федерации «Развитие образование» (с изменениями от 27 февраля 2023 г.);

9. Постановление Правительства Российской Федерации от 3 апреля 2021 г. N 542 "Об утверждении методик расчета показателей для оценки эффективности деятельности высших должностных лиц (руководителей высших исполнительных органов государственной власти) субъектов Российской Федерации и деятельности органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации, а также о признании утратившими силу отдельных положений постановления Правительства Российской Федерации от 17 июля 2019 г. N 915";

10. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 г. № 996-р);

11. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р" (Собрание законодательства Российской Федерации, 11 апреля 2022 г., N 15, ст. 2534); 12.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 2 сентября 2021 г. N 2424-р "Об утверждении Национального плана ("дорожной карты") развития конкуренции вРоссийской Федерации на 2021-2025 годы" (Собрание законодательства Российской Федерации, 2 сентября 2021 г., N 36, ст. 5784);

Федерации, 13 сентября 2021 г., N 37, ст. 6553);

13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации, Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. NN 882, 391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ";

14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. N 467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей" (в ред. от 21 апреля 2023 г.);

15. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2021 г. N 262 "Об утверждении методик расчета показателей федеральных проектов национального проекта "Образование";

16. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

17. Федеральный проект "Успех каждого ребенка" (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07.12.2018 г, пр. 3);

18. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

19. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

20. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29 декабря 2022 года № АБ-3915/06 "О направлении методических рекомендаций "Закон Ростовской области от 14.11.2013 №26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (с изменениями и дополнениями 24.01.2023 N 824-ЗС);

21. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»;

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 27.02.2023 №176 «Об утверждении медиаплана информационного сопровождения внедрения Целевой модели дополнительного образования детей в Ростовской области»

23. Приказ Управления образования города Ростова-на-Дону от 15.05.2023 №399 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ образовательных организаций в городе Ростове-на-Дону»;

24. Методические рекомендации по оформлению и подготовке дополнительных

общеобразовательных программ к прохождению процедуры независимой оценки качества для включения в реестр сертифицированных программ. -Ростов-на-Дону: Региональный модельный центр РО, 2023.- 25 с.

25. Локальные акты МБУ ДО ДДТ: Устав, Учебный план, Положения о структурных подразделениях, Правила внутреннего трудового распорядка, инструкции по технике безопасности.

Пояснительная записка

Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и учёные, опасна, прежде всего создающимся дефицитом двигательной активности. По данным Министерства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации, двигательная активность детей с поступлением в школу снижается на половину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего возраста к старшему. Вследствие острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма учащихся, вырастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье.

Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важную роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы во внеурочное время. Проблема повышения качества и эффективности физического воспитания, сохранения и укрепление здоровья учащихся в настоящее время находится в центре внимания педагогов, родителей, общественности, обсуждается на правительственном уровне. Организованная двигательная деятельность детей и подростков является необходимым инструментом освоения ценностей физкультуры и спорта. Оптимальный для каждого возраста уровень мышечной активности обеспечивает нормальное функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие разнообразных двигательных координативных качеств, формирование жизненно важных умений и навыков, что способствует повышению показателей здоровья.

Каждый вид спорта позволяет по-своему решать вопрос использования разнообразных двигательных действий для обеспечения всестороннего развития человека.

Одним из наиболее популярных видов спорта среди детей и подростков является мини-футбол. Сегодня более 90 стран развивают эту игру. Достойное признание получила эта игра и в нашей стране. Мини-футбол — игра неприхотливая. В неё можно играть не только в школьном спортивном зале, но и на баскетбольной и хоккейной площадках. Однако, несмотря на свою видимую простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих её особенно привлекательной именно для школьников. Во-первых, здесь каждый игрок чаще соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, во-вторых, в мини-футболе забивают довольно много голов и в третьих, во время матча мяч практически не покидает площадку, а игра проходит динамично, без

вынужденных и утомительных остановок. Вот почему сегодня в мини-футбол с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

Футбол одна из наиболее популярных и массовых игр, динамично развивающихся во всём мире, поэтому можно предвидеть какой она будет через 10-15 лет.

Футбол станет более скоростно-силовым. В нем увеличится число игровых эпизодов, в которых футболисты будут принимать мяч в условиях жесткого сопротивления со стороны соперника. Сократится время на принятие решений, возрастет эффективность групповых действий в каждом игровом эпизоде и одновременно эффективность индивидуальной игры в штрафных площадках соперника. Станут намного более сложными действия игроков в начальной фазе атаки, скоростная техника будет основным фактором решения игровых задач, и особенно задач завершения атаки ударом по воротам. Всё это приведет к тому, что повысится значение скоростной техники и физической подготовленности игроков, особенно содействовать гармоничному физическому развитию, развитию таких специальных качеств, как быстрота реагирования и принятия решений в условиях дефицита времени, скорости передвижения по полю, взрывная сила, координация движений. Развивать эти качества и способности нужно с детско-юношеского возраста, чему способствует мини-футбол.

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней спортивной подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
- формирование морально-волевых качеств обучающихся;
- обучение игре в мини-футбол;
- подготовка юных футболистов к участию в соревнованиях.

Задачи:

Обучающие:

- овладение основными техническими приёмами мини-футбола и их совершенствование в тактических действиях;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости и специальной тренировочной выносливости;
- определение каждому юному футболисту игрового амплуа и, с учётом этого, индивидуализация видов подготовки;
- овладение основными футбольными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола.

Воспитательные:

- воспитание морально-нравственных качеств обучающихся: патриотизма, коллективизма, дисциплинированности, положительного отношения к труду и занятиям спортом, честности, доброжелательности;
- воспитание волевых качеств: целеустремлённости, смелости, решительности, способности преодоления трудностей, настойчивости;

- формирование стойкого интереса к спортивным занятиям;
- воспитание понимания эстетики и красоты футбольной игры;
- воспитание уважительного отношения к соперникам, к спортивным правилам и традициям.

Развивающие:

- развитие способности управления своими эмоциями;
- развития внимания: объёма, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;
- развитие процессов восприятия: «чувство мяча», «чувство времени», «чувство игровой площадки», «чувство ворот»;
- развитие тактического мышления.

Возрастная группа:

- дети подростки с разными образовательными, физическими, психологическими возможностями 5-18 лет.

Сроки реализации:

Программа рассчитана на 7 лет обучения.

Продолжительность обучения — 216 часов в год

Численный состав занимающихся в группе 12 - 15 человек.

Основным принципом организации учебного процесса по мини-футболу является последовательность и непрерывность многолетнего процесса обучения и тренировки юных футболистов в спортивном клубе «Звезда».

Особенностью программы является сгруппированность тренировочных упражнений в отдельные блоки по годам обучения и принципу их направленности на развитие отдельных физических и психологических качеств, а также на обучение и совершенствование технико-тактического мастерства юных футболистов.

Форма и режим занятий:

Занятия проводятся три раза в неделю по 2 часа.

В программе сгруппированы упражнения по общефизической, специально-физической и технико-тактической подготовкам. Каждый из этих разделов предусматривает теоретический и учебно-тренировочный курс. Во время учебно-тренировочных занятий рекомендуется строго соблюдать психофизиологические возрастные особенности и санитарно-гигиенические требования к местам занятий, инвентарю, оборудованию.

В контексте программы проводятся следующие формы клубных дел:

- торжественный прием новичков в объединение и проводы выпускников;
- участие в соревнованиях;
- просмотр соревнований с участием команд и их обсуждение;
- подведение итогов прошедшего сезона;
- проведение спортивных праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, поездки;
- проведение трудовых десантов.

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

- гармоничное и разностороннее развитие физических, психологических, творческих потенциалов обучающихся средствами мини-футбола;
- компетентность обучающихся в значении и использовании здоровьесберегающих технологий;
- ценностно-смысловая жизненная ориентация обучающихся;
- овладение основными техническими и тактическими приёмами мини-футбола.

Основным средством отслеживания результативности деятельности обучающихся в процессе реализации программы является подготовка и проведение комплексного контроля:

- контроль физического состояния;
- контроль технического мастерства;
- контроль тренировочных нагрузок;
- отслеживание результатов соревнований;
- комплектация индивидуального портфолио воспитанника.

Главная цель комплексного контроля — всесторонняя проверка уровня подготовленности каждого тренирующегося и всей команды в целом.

Средства мониторинга.

- педагогический контроль, наблюдение, тестирование;
- общие нормативные упражнения, специальные нормативные упражнения;
- самоконтроль;
- анкетирование детей и родителей;
- психофизические возрастные показатели (количественные, качественные, возрастные, половые);
- фото и видео материалы;
- участие в соревнованиях городского, районного, областного уровней.

Учебно-тематический план программы 1-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Организационное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	4	
3	Общая физическая подготовка		31
4	Технико-тактическая подготовка		80
5	Игровая подготовка	5	50
6	Восстановительные мероприятия		25
7	Инструкторская практика	2	10
8	Контрольные испытания.		8
9	Участие в соревнованиях различного уровня		
	итого	12	204
Всего		216 часов	

Содержание рабочей программы

1. Организационное занятие. - 1 час

Комплектация групп для занятий мини-футболом. Инструктаж по ТБ.

2. Теоретическая подготовка. — 4 часа

Ознакомление с историей развития современного мини-футбола в мире и России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Понятие о технике мини-футбола .

3. Общая физическая подготовка — 31 час.

Строевые упражнения:

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы:

- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

Упражнения для мышц ног:

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для вратарей:

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же , но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту.

4. Техничко-тактическая подготовка — 80 часов.

Удары по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- удар скрестно;
- удар-откидка мяча подошвой.

Приём мячей:

- приём(остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- обманные движения без мяча;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

Двусторонняя игра:

- игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3;
- защитная стойка;

Упражнения для вратарей:

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места

5. Игровая подготовка — 55 часов

Отрабатывание технических и тактических навыков на игровом поле.

Тактика игры в атаке.**Индивидуальные действия:**

- «открывание»;

- передачи;
- ведение и обводка;

Тактика игры в атаке.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами».

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия:

- опека соперника без мяча;

Тактика игры в обороне.

Групповые действия:

- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

6. Восстановительные мероприятия -25 часов.

Педагогические средства восстановления:

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

Психологические средства:

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

Гигиенические действия:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

7. Инструкторская практика — 12 часов.

- освоить терминологию принятую в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу отдать рапорт;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими технико-тактических приёмов игры.

8. Контрольные испытания. - 8 часов.

Бег 30 м с высокого старта,с

Бег 300 м,с
 Челночный бег 3*10м,с
 6-минутный бег,м
 Прыжок в высоту с места,см.
 Прыжок в длину с места,см.
 Метание набивного мяча(1 кг),м
 Подтягивание из виса на перекладине ,раз
 Отжимания из упора на полу,раз
Специальная подготовленность:
 Жонглирование мяча ногами(правой,левой),раз
 Жонглирование мяча головой,раз
 Бег 30м с ведением мяча,с
 Ведение мяча по
 «восьмерке», с
 Комплексный тест,с
 Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий

Критерии уровня учебных достижений в конце 1-го года обучения:

- иметь представление о мини-футболе, как виде спорта и знать историю его возникновения;
- иметь представление о технике мини-футбола;
- овладеть терминологией, принятой в мини-футболе;
- овладеть навыками ОФП (упражнения для различных групп мышц);
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 1-ом году обучения;
- овладеть основами-техничко-тактической подготовки юного футболиста.

Учебно-тематический план программы 2-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Организационное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	4	
3	Общая физическая подготовка		31
4	Техничко-тактическая подготовка		80
5	Игровая подготовка	5	50
6	Восстановительные мероприятия		25
7	Инструкторская практика	2	10
8	Контрольные испытания.		8
9	Участие в соревнованиях различного уровня		
	итого	12	204
Всего		216 часов	

Содержание программы 2 год обучения.

Организационное занятие — 1 час.

Инструктаж по ТБ.

Вводное занятие: «Всесторонняя физическая подготовка — важный фактор укрепления здоровья и развития волевых качеств юных спортсменов»

Теоретическая подготовка — 4 часа.

Ассоциация мини-футбола России — организатор развития мини-футбола в стране.

Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

Понятие о гигиене и санитарии. Самоконтроль. Понятие о тренировочной нагрузке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж.

Общая физическая подготовка — 31 час.

Строевые упражнения:

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- перестроение из одной шеренги в две, из одной колонны в колонну по два;
- перемена направления движения;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

Упражнения на развитие быстроты, ловкости, силы:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с набивным мячом в руках;
- ходьба в сочетании с бегом, бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперед, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

Упражнения для мышц ног:

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для вратарей:

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту;
- броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту;
- из основной стойки рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 м.;
- бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх.

Технико-тактическая подготовка — 80 часов.

Удары по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъёма;
- резаный удар внешней частью подъёма;
- удар-бросок стопой;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;
- удары серединой или внешней стороной подъёма с полулёта;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении;
- удар серединой лба из опорного положения;
- удар-откидка мяча подошвой.

Приём мячей:

- приём(остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей в стороне от игрока внешней стороной стопы;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром;
- приём отскочившего от площадки мяча животом и голенью.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;

- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя ногу;
- обманные движения без мяча;
- финт «проброс мяча мимо соперника»;
- финт «остановка мяча подошвой»;
- финт «убирание мяча подошвой»;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;
- комплексное выполнение(сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом;
- защитная стойка.

Двусторонняя игра:

- игровые упражнения 1х1, 2х2, 3х3, 3х2, 3х4;

Упражнения для вратарей:

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места;
- вбрасывание («выкатывание») мяча снизу.

5. Игровая подготовка — 55 часов.

Отрабатывание технических и тактических навыков на игровом поле.

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам.

Тактика игры в атаке.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами»;
- комбинации при введении мяча из-за боковой линии;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1.

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия:

- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом.

Тактика игры в обороне.

Групповые действия:

- персональная оборона;
- введение мяча в игру;
- подстраховка;
- тактика полевых игроков.

6. Восстановительные мероприятия — 25 часов.**Педагогические средства восстановления:**

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

Психологические средства:

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

Гигиенические действия:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы (массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

7. Инструкторская практика — 12 часов.

- освоить терминологию принятую в мини-футболе;
- приобретение первичного навыка учебной работы и судейства по мини-футболу;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, место проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий и двухсторонних игр, определять и исправлять ошибки в выполнении ими технико-тактических приёмов и общего плана игры.

8. Контрольные испытания — 8 часов.

Бег 30 м с высокого старта,с

Бег 300 м,с

Челночный бег 3*10м,с

6-минутный бег,м

Прыжок в высоту с места,см.

Прыжок в длину с места, см.
 Метание набивного мяча (1 кг), м
 Подтягивание из виса на перекладине, раз
 Отжимания из упора на полу, раз
Специальная подготовленность:
 Жонглирование мяча ногами (правой, левой), раз
 Жонглирование мяча головой, раз
 Бег 30 м с ведением мяча, с
 Ведение мяча по
 «восьмерке», с
 Комплексный тест, с
 Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий

Критерии уровня учебных достижений в конце 2-го года обучения:

- иметь представление о санитарии и гигиене, «спортивной форме» футболиста;
- овладеть знаниями по технике мини-футбола, соответствующими 2-ому году обучения;
- знать терминологию, используемую в мини-футболе;
- овладеть навыками ОФП (упражнения для различных групп мышц);
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 2-ом году обучения;
- овладеть азами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 2-ому году обучения.

Учебно-тематический план программы 3-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Организационное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	4	
3	Общая физическая подготовка		31
4	Технико-тактическая подготовка		80
5	Игровая подготовка	5	55
6	Восстановительные мероприятия		20
7	Инструкторская практика	2	10
8	Контрольные испытания.		8
9	Участие в соревнованиях различного уровня		
	Итого	12	204
Всего		216 часов	

Содержание программы 3-го года обучения

1.Организационное занятие — 1 час.

Инструктаж по ТБ.

Вводное занятие: «Понятие о технике и тактике мини-футбола. Самостоятельные занятия юных спортсменов(утренняя гимнастика, индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений)»

2. Теоретическая подготовка — 4 часа.

Режим дня юного спортсмена в мини-футболе. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Массаж и самомассаж.

3. Общая физическая подготовка- 31 час.

Строевые упражнения:

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- перестроение из одной шеренги в две, из одной колонны в колонну по два;
- перемена направления движения;
- изменение скорости движения строя;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с набивным мячом в руках;
- бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

Упражнения для мышц ног:

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

Специальные упражнения:

- для развития игровой ловкости;

- акробатические упражнения, координационные упражнения с предметами.

Упражнения для вратарей:

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же , но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту;
- броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту;
- из основной стойки рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 м.;
- бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, снизу из-за спины, из-за головы, ловля мячей;
- серия прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- многократные броски мяча в стену с последующей ловлей;
- выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля.

4. Техничко-тактическая подготовка — 80 часов.

Удары по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъёма;
- резаный удар внешней частью подъёма;
- удар-бросок стопой;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;
- удары серединой или внешней стороной подъёма с полулёта;
- боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении;
- удар серединой лба из опорного положения;
- удар серединой лба в прыжке;
- удар боковой частью головы в опорном положении;
- удар боковой частью головы в прыжке;
- удар затылочной частью головы;
- удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние;
- удар-откидка мяча подошвой.

Приём мячей:

- приём(остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей в стороне от игрока внешней стороной стопы;
- приём опускающихся на игрока мячей головой;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу;
- приём мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке;
- приём отскочившего от площадки мяча животом и голенью.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя ногу;
- обманные движения без мяча;
- финт «уходом»;- финт «проброс мяча мимо соперника»;
- финт «остановка мяча подошвой»;
- финт «убирание мяча подошвой»;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;
- комплексное выполнение(сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом;
- защитная стойка.

Двусторонняя игра:

- игровые упражнения 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3.

Упражнения для вратарей:

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетающих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места;
- вбрасывание(«выкатывание») мяча снизу;
- вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами;
- выбивание мяча с рук;
- ловля мячей, летящих на вратаря, выше колена и ниже головы;

- ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении;
- ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении.

5. Игровая подготовка — 60 часов.

Отрабатывание технических и тактических навыков на игровом поле.

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам.

Тактика игры в атаке.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами»;
- комбинация «стенка»;
- комбинация «скрещивание»;
- комбинация «Игра в одно-два касания между тремя партнёрами»;
- комбинации при введении мяча из-за боковой линии;
- комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля;
- комбинация при участии вратаря;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1.

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия:

- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом.

Тактика игры в обороне.

Групповые действия:

- персональная оборона;
- концентрированная персональная оборона;
- комбинированная оборона;
- зонная оборона;
- подстраховка;
- тактика полевых игроков.

6. Восстановительные мероприятия — 20 часов.

Педагогические средства восстановления:

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

Психологические средства:

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

Гигиенические действия:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

7. Инструкторская практика- 12 часов.

- освоить терминологию принятую в мини-футболе;
- приобретение первичного навыка учебной работы и судейства по мини-футболу;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, место проведения занятий и соревнований;
- уметь составлять комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий и двухсторонних игр, определять и исправлять ошибки в выполнении ими технико-тактических приёмов и общего плана игры.

8. Контрольные испытания. - 8 часов.

Бег 30 м с высокого старта,с

Бег 300 м,с

Челночный бег 3*10м,с

6-минутный бег,м

Прыжок в высоту с места,см.

Прыжок в длину с места,см.

Метание набивного мяча(1 кг),м

Подтягивание из виса на перекладине ,раз

Отжимания из упора на полу,раз

Специальная подготовленность:

Жонглирование мяча ногами(правой,левой),раз

Жонглирование мяча головой,раз

Бег 30м с ведением мяча,с

Ведение мяча по

«восьмерке», с

Комплексный тест,с

Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий.

Критерии уровня учебных достижений в конце 3-го года обучения:

- использовать навыки самостоятельных занятий для совершенствования физических качеств и техники движений;
- знать об особенностях травматизма в мини-футболе;
- овладеть знаниями по технике мини-футбола, соответствующими 3-ему году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в мини-футболе;
- овладеть техникой ведения, передач, ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 3-ему году обучения;
- овладеть азами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 3-ему году обучения.

Учебно-тематический план программы 4-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Организационное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	4	
3	Общая физическая подготовка		31
4	Технико-тактическая подготовка		70
5	Игровая подготовка	5	65
6	Восстановительные мероприятия		20
7	Инструкторская практика	2	10
8	Контрольные испытания.		8
9	Участие в соревнованиях различного уровня		
	Итого	12	204
Всего		216 часов	

Содержание программы 4-го года обучения.**1. Организационное занятие — 1 час.**

Инструктаж по соблюдению требований безопасности.

Вводное занятие: «Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды».

2. Теоретическая подготовка — 4 часа.

Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Понятие об утомлении и

переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Понятия о тренировочной нагрузке.

3. Общая физическая подготовка. - 31 час.

Строевые упражнения:

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- перестроение из одной шеренги в две, из одной колонны в колонну по два;
- перемена направления движения;
- изменение скорости движения строя;
- переход с шага на бег и с бега на шаг.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с набивным мячом в руках;
- бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперед, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперед, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

Упражнения для мышц ног:

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для всех групп мышц

без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

Акробатические упражнения (группировки и перекувы в различных положениях, кувырки, стойки на лопатках, голове и руках, соединения нескольких акробатических элементов в комбинации).

Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 15, 20, 30, 60, 100, 400, 800, 1000 м., повторный бег с короткими отрезками, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, кросс 500-5000 метров, прыжки в длину и высоту с места и разбега, многоскоки, метание малого мяча на дальность и в цель с места и разбега).

Подвижные игры и эстафеты:

- с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Спортивные игры:

(баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч и др.).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты:

- бег под уклон, бег прыжками, рывки на 5-8-10м. Из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, челночный бег приставными шагами,;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, стартовые рывки с партнёром за овладением мячом;
- ведение мяча в быстром темпе на 10-15м., тоже , но с обводкой стоек, выполнение технических приёмов в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног с прыжком вверх, приведение и резкое выпрямление ног с набивным мячом в руках, подскоки и прыжки после приседа без отягощений и с отягощением, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину с места и с разбега, спрыгивание с высоты(40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 метров, беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам и с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторный бег с ведением мяча, переменный бег(несколько повторений с переменной скоростью), кроссы с переменной скоростью, бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания(ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 90, 180, 360град., прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.), игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с увеличением продолжительности, учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Упражнения для развития игровой ловкости:

- кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма стопы, бедром, головой, ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору, ведение мяча жонглируя головой, парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами мяча в цель;
- прыжки с места и разбега, доставая головой подвешенный мяч, то же но с поворотом на 90град.;
- подвижные игры с мячом: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др.

Упражнения для вратарей:

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же , но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на

месте;

- метание мячей различного веса на дальность и высоту;
- броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту;
- из основной стойки рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 м.;
- бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, снизу из-за спины, из-за головы, ловля мячей;
- серия прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- многократные броски мяча в стену с последующей ловлей;
- выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля.

4. Техничко-тактическая подготовка — 70 часов.

Удары по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъёма;
- резаный удар внешней частью подъёма;
- удар-бросок стопой;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;
- удары серединой или внешней стороной подъёма с полулёта;
- боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении;
- удар серединой лба из опорного положения;
- удар серединой лба в прыжке;
- удар боковой частью головы в опорном положении;
- удар боковой частью головы в прыжке;
- удар затылочной частью головы;
- удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние;
- удар-откидка мяча подошвой.

Приём мячей:

- приём(остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;

- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей в стороне от игрока внешней стороной стопы;
- приём опускающихся на игрока мячей головой;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу;
- приём мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке;
- приём отскочившего от площадки мяча животом и голенью.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя ногу;
- обманные движения без мяча;
- финт «уходом»;
- финт «проброс мяча мимо соперника»;
- финт «остановка мяча подошвой»;
- финт «убирание мяча подошвой»;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;
- комплексное выполнение(сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом;
- защитная стойка.

Двусторонняя игра:

- игровые упражнения 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3.

Упражнения для вратарей:

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места;
- вбрасывание («выкатывание») мяча снизу;
- вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами;
- выбивание мяча с рук;
- ловля мячей, летящих на вратаря, выше колена и ниже головы;
- ловля полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении;
- ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате;

- отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику;
- отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком(кулаками).

5. Игровая подготовка — 70 часов.

Отрабатывание технических и тактических навыков на игровом поле.

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам.

Тактика игры в атаке.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами»;
- комбинация «стенка»;
- комбинация «скрещивание»;
- комбинация «Игра в одно-два касания между тремя партнёрами»;
- комбинации при введении мяча из-за боковой линии;
- комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля;
- комбинация при участии вратаря;

Командные действия:

- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3;
- позиционное нападение с использованием расстановки игроков 2+2.

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия:

- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом.

Тактика игры в обороне.

Групповые действия:

- персональная оборона;
- разбор игроков команды соперников;
- игра в меньшинстве.

Командные действия:

- рассредоточенная персональная оборона;
- концентрированная персональная оборона;
- комбинированная оборона;
- зонная оборона;
- подстраховка;
- введение мяча в игру;

- тактика полевых игроков.

6. Восстановительные мероприятия — 20 часов.

Педагогические средства восстановления:

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

Психологические средства:

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

Гигиенические действия:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

7. Инструкторская практика. -

- освоить терминологию принятую в мини-футболе;
- приобретение первичного навыка учебной работы и судейства по мини-футболу;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, место проведения занятий и соревнований;
- уметь составлять комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий и двухсторонних игр, определять и исправлять ошибки в выполнении ими технико-тактических приёмов и общего плана игры.

8. Контрольные испытания. - 8 часов.

Бег 30 м с высокого старта,с

Бег 300 м,с

Челночный бег 3*10м,с

6-минутный бег,м

Прыжок в высоту с места,см.

Прыжок в длину с места,см.

Метание набивного мяча(1 кг),м

Подтягивание из виса на перекладине ,раз

Отжимания из упора на полу, раз
 Специальная подготовленность:
 Жонглирование мяча ногами (правой, левой), раз
 Жонглирование мяча головой, раз
 Бег 30 м с ведением мяча, с
 Ведение мяча по
 «восьмерке», с
 Комплексный тест, с
 Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий

Критерии уровня учебных достижений в конце 4-го года обучения:

- знать права и обязанности игроков в мини-футболе;
- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в мини-футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- овладеть знаниями по технике мини-футбола, соответствующими 4-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в мини-футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 4-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 4-ому году обучения;
- уметь подготовить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке для самостоятельных занятий;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Учебно-тематический план программы 5-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Организационное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	4	
3	Общая физическая подготовка		31
4	Технико-тактическая подготовка		70
5	Игровая подготовка	5	65
6	Восстановительные мероприятия		20
7	Инструкторская практика	2	10

8	Контрольные испытания.		8
9	Участие в соревнованиях различного уровня		
	Итого	12	204
Всего		216 часов	

Содержание программы 5-го года обучения

1. Организационное занятие — 1 час.

Инструктаж по ТБ.

Вводное занятие: «Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам. Командная, групповая и индивидуальная тренировка».

2. Теоретическая подготовка — 4 часа.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормальное условие функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Виды соревнований.

Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Индивидуальный план тренировок, наблюдения на соревнованиях. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом.

3. Общая физическая подготовка -

Строевые упражнения:

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- перестроение из одной шеренги в две, из одной колонны в колонну по два;
- перемена направления движения;
- изменение скорости движения строя;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения строя.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с набивным мячом в руках;
- бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

Упражнения для мышц ног:

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для всех групп мышц

без предметов и с предметами(набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

Акробатические упражнения(группировки и перекаты в различных положениях, кувырки, стойки на лопатках, голове и руках, соединения нескольких акробатических элементов в комбинации).

Легкоатлетические упражнения(бег на 10, 15, 20, 30, 60, 100, 400, 800, 1000м., повторный бег с короткими отрезками, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, кросс 500-5000 метров, прыжки в длину и высоту и места и разбега, многоскоки, метание малого мяча на дальность и в цель с места и разбега).

Подвижные игры и эстафеты:

- с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Спортивные игры:

(баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч и др.).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты:

- бег под уклон, бег прыжками, рывки на 5-8-10м. Из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, челночный бег приставными шагами,;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, стартовые рывки с партнёром за овладением мячом;- ведение мяча в быстром темпе на 10-15м., тоже , но с обводкой стоек, выполнение технических приёмов в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног с прыжком вверх, приведение и резкое выпрямление ног с набивным мячом в руках, подскоки и прыжки после приседа без отягощений и с отягощением, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину с места и с разбега, спрыгивание с высоты(40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 метров, беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам и с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторный бег с ведением мяча, переменный бег(несколько повторений с переменной скоростью), кроссы с переменной скоростью, бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого

задания(ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 90, 180, 360град., прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.), игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с увеличением продолжительности, учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Упражнения для развития игровой ловкости:- кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо;

-жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма стопы, бедром, головой, ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору, ведение мяча жонглируя головой, парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами мяча в цель;

- прыжки с места и разбега, доставая головой подвешенный мяч, то же но с поворотом на 90град.;

- подвижные игры с мячом: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др.

Упражнения для вратарей:

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;

- то же , но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;

- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;

- метание мячей различного веса на дальность и высоту;

- броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту;

- из основной стойки рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 м.;

- бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;

- многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, снизу из-за спины, из-за головы, ловля мячей;

- серия прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;

- многократные броски мяча в стену с последующей ловлей;

- из различных исходных положений рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбиванием катящихся или же летящих на различной высоте мячей;

- из различных исходных положений встать и в прыжке овладеть мячом, набрасываемым партнёром;

- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне;

- выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля.

4. Техничко-тактическая подготовка — 70 часов.

Удары по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;

- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;

- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;

- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;

- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;

- удар пяткой;

- резанный удар внутренней частью подъёма;
- резанный удар внешней частью подъёма;
- удар-бросок стопой;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;
- удары серединой или внешней стороной подъёма с полулёта;
- боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении;
- удар серединой лба из опорного положения;
- удар серединой лба в прыжке;
- удар боковой частью головы в опорном положении;
- удар боковой частью головы в прыжке;
- удар затылочной частью головы;
- удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние;
- удар-откидка мяча подошвой.

Приём мячей:

- приём(остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей в стороне от игрока внешней стороной стопы;
- приём опускающихся на игрока мячей головой;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу;
- приём мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке;
- приём отскочившего от площадки мяча животом и голенью.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя ногу;
- обманные движения без мяча;
- финт «уходом»;

- финт «проброс мяча мимосоперника»;
- финт «остановка мяча подошвой»;
- финт «убирание мяча подошвой»;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;
- комплексное выполнение(сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом;
- защитная стойка.

Двусторонняя игра:

- игровые упражнения 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3.

Упражнения для вратарей:

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места;
- вбрасывание («выкатывание») мяча снизу;
- вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами;
- выбивание мяча с рук;
- ловля мячей, летящих на вратаря, выше колена и ниже головы;
- ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении;
- ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате;
- отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику;
- отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком(кулаками).

5. Игровая подготовка — 70 часов.

Отрабатывание технических и тактических навыков на игровом поле.

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам.

Тактика игры в атаке.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами»;
- комбинация «стенка»;
- комбинация «скрещивание»;
- комбинация «Игра в одно-два касания между тремя партнёрами»;

- комбинации при введении мяча из-за боковой линии;
- комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля;
- комбинация при участии вратаря;
- комбинация при введении мяча в игру из-за боковой линии;
- комбинация «Смена мест»;
- комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия:

- быстрое нападение;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3;
- позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+2+2;
- позиционное нападение с использованием расстановки «четыре в линию»;
- позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3;

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия:

- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом.

Тактика игры в обороне.

Групповые действия:

- персональная оборона;
- подстраховка;
- разбор игроков команды соперников;
- переключение(обмен опекаемыми соперниками);
- игра в меньшинстве.

Командные действия:

- рассредоточенная персональная оборона;
- концентрированная персональная оборона;
- комбинированная оборона;
- зонная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

6. Восстановительные мероприятия — 20 часов.

Педагогические средства восстановления:

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

Психологические средства:

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

Гигиенические действия:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

7. Инструкторская практика — 12 часов.

- освоить терминологию принятую в мини-футболе;
- приобретение первичного навыка учебной работы и судейства по мини-футболу;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, место проведения занятий и соревнований;
- уметь составлять комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий и двухсторонних игр, определять и исправлять ошибки в выполнении ими технико-тактических приёмов и общего плана игры.

8. Контрольные испытания — 8 часов.

Бег 30 м с высокого старта,с

Бег 300 м,с

Челночный бег 3*10м,с

6-минутный бег,м

Прыжок в высоту с места,см.

Прыжок в длину с места,см.

Метание набивного мяча(1 кг),м

Подтягивание из виса на перекладине ,раз

Отжимания из упора на полу,раз

Специальная подготовленность:

Жонглирование мяча ногами(правой,левой),раз

Жонглирование мяча головой,раз

Бег 30м с ведением мяча,с

Ведение мяча по

«восьмерке», с

Комплексный тест,с

Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий

Для вратарей(дополнительно):

Тройной прыжок в длину с места, см.

Метание набивного мяча(1кг) из-за головы, м:

-сидя

-стоя

Отжимание в упоре лёжа, кол-во исполнений.

Вбрасывание мяча на дальность,м.

Критерии уровня учебных достижений в конце 5-го года обучения:

- знать основные требования по физической подготовке юных футболистов;
- иметь представление об организации и проведении соревнований по мини-футболу;
- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в мини-футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- знать основные правила судейства в мини-футболе;
- уметь составить индивидуальный план тренировки;
- иметь навык самоконтроля в процессе занятий;
- овладеть знаниями по технике мини-футбола, соответствующими 5-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в мини-футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 5-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 5-ому году обучения.

Учебно-тематический план программы 6-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Организационное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	4	
3	Общая физическая подготовка		31
4	Технико-тактическая подготовка		70
5	Игровая подготовка	5	65
6	Восстановительные мероприятия		20
7	Инструкторская практика	2	10
8	Контрольные испытания.		8
9	Участие в соревнованиях различного уровня		
	итого	12	204
Всего		216 часов	

Содержание программы 6-го года обучения

1. Организационное занятие — 1 час.

Инструктаж по ТБ.

Вводное занятие: «Основные требования по физической и специальной подготовке, предъявляемые к юным спортсменам. Командная, групповая и индивидуальная тренировка».

2. Теоретическая подготовка — 4 часа.

Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормальное условие функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Виды соревнований.

Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Индивидуальный план тренировок, наблюдения на соревнованиях. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом.

3. Общая физическая подготовка — 31 час.

Строевые упражнения:

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- перестроение из одной шеренги в две, из одной колонны в колонну по два;
- перемена направления движения;
- изменение скорости движения строя;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения строя.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с набивным мячом в руках;
- бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания туловища из различных исходных положений;

Упражнения для мышц ног:

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для всех групп мышц

без предметов и с предметами(набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

Акробатические упражнения(группировки и перекаты в различных положениях, кувырки, стойки на лопатках, голове и руках, соединения нескольких акробатических элементов в комбинации).

Легкоатлетические упражнения(бег на 10, 15, 20, 30, 60, 100, 400, 800, 1000м., повторный бег с короткими отрезками, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, кросс 500-5000 метров, прыжки в длину и высоту и места и разбега, многоскоки, метание малого мяча на дальность и в цель с места и разбега).

Подвижные игры и эстафеты:

- с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Спортивные игры:

(баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч и др.).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты:

- бег под уклон, бег прыжками, рывки на 5-8-10м. Из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, челночный бег приставными шагами,;
- стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, стартовые рывки с партнёром за овладением мячом;
- ведение мяча в быстром темпе на 10-15м., тоже , но с обводкой стоек, выполнение технических приёмов в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног с прыжком вверх, приведение и резкое выпрямление ног с набивным мячом в руках, подскоки и прыжки после приседа без отягощений и с отягощением, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину с места и с разбега, спрыгивание с высоты(40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 метров, беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам и с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторный бег с ведением мяча, переменный бег(несколько повторений с переменной скоростью), кроссы с переменной скоростью, бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания(ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 90, 180, 360град., прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.), игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с увеличением продолжительности, учебные игры с уменьшенными по численности составами

команд.

Упражнения для развития игровой ловкости:

- кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма стопы, бедром, головой, ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору, ведение мяча жонглируя головой, парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами мяча в цель;
- прыжки с места и разбега, доставая головой подвешенный мяч, то же но с поворотом на 90град.;
- подвижные игры с мячом: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др.

Упражнения для вратарей:

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту;
- броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту;
- из основной стойки рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 м.;
- бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, снизу из-за спины, из-за головы, ловля мячей;
- серия прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- многократные броски мяча в стену с последующей ловлей;
- из различных исходных положений рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбиванием катящихся или же летящих на различной высоте мячей;
- из различных исходных положений встать и в прыжке овладеть мячом, набрасываемым партнёром;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне;
- выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля.

4. Техничко-тактическая подготовка — 70 часов.

Удары по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъёма;
- резаный удар внешней частью подъёма;
- удар-бросок стопой;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;
- удар с лёта серединой подъёма;

- удары серединой или внешней стороной подъёма с полулёта;
- боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении;
- удар серединой лба из опорного положения;
- удар серединой лба в прыжке;
- удар боковой частью головы в опорном положении;
- удар боковой частью головы в прыжке;
- удар затылочной частью головы;
- удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние;
- удар-откидка мяча подошвой.

Приём мячей:

- приём(остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей в стороне от игрока внешней стороной стопы;
- приём опускающихся на игрока мячей головой;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу;
- приём мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке;
- приём отскочившего от площадки мяча животом и голенью.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя ногу;
- обманные движения без мяча;
- финт «уходом»;
- финт «проброс мяча мимо соперника»;
- финт «остановка мяча подошвой»;
- финт «убирание мяча подошвой»;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;
- комплексное выполнение(сочетание) различных приёмов техники перемещения

с техническими приёмами с мячом;

- защитная стойка.

Двусторонняя игра:

- игровые упражнения 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3.

Упражнения для вратарей:

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места;
- вбрасывание («выкатывание») мяча снизу;
- вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами;
- выбивание мяча с рук;
- ловля мячей, летящих на вратаря, выше колена и ниже головы;
- ловля полуввысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении;
- ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате;
- отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику;
- отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками).

5. Игровая подготовка — 70 часов.

Отрабатывание технических и тактических навыков на игровом поле.

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам.

Тактика игры в атаке.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами»;
- комбинация «стенка»;
- комбинация «скрещивание»;
- комбинация «Игра в одно-два касания между тремя партнёрами»;
- комбинации при введении мяча из-за боковой линии;
- комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля;
- комбинация при участии вратаря;
- комбинация при введении мяча в игру из-за боковой линии;
- комбинация «Смена мест»;
- комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия:

- быстрое нападение;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3;
- позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+2+2;
- позиционное нападение с использованием расстановки «четыре в линию»;
- позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3;

Тактика игры в обороне.**Индивидуальные действия:**

- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом.

Тактика игры в обороне.**Групповые действия:**

- персональная оборона;
- подстраховка;
- разбор игроков команды соперников;
- переключение(обмен опекаемыми соперниками);
- игра в меньшинстве.

Командные действия:

- рассредоточенная персональная оборона;
- концентрированная персональная оборона;
- комбинированная оборона;
- зонная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

6. Восстановительные мероприятия — 20 часов.**Педагогические средства восстановления:**

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

Психологические средства:

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

Гигиенические действия:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание и рациональный режим;
- витаминизация;

- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

7. Инструкторская практика — 12 часов.

- освоить терминологию принятую в мини-футболе;
- приобретение первичного навыка учебной работы и судейства по мини-футболу;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, место проведения занятий и соревнований;

уметь составлять комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;

- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий и двухсторонних игр, определять и исправлять ошибки в выполнении ими технико-тактических приёмов и общего плана игры.

8. Контрольные испытания. - 8 часов.

Бег 30 м с высокого старта,с

Бег 300 м,с

Челночный бег 3*10м,с

6-минутный бег,м

Прыжок в высоту с места,см.

Прыжок в длину с места,см.

Метание набивного мяча(1 кг),м

Подтягивание из виса на перекладине ,раз

Отжимания из упора на полу,раз

Специальная подготовленность:

Жонглирование мяча ногами(правой,левой),раз

Жонглирование мяча головой,раз

Бег 30м с ведением мяча,с

Ведение мяча по

«восьмерке», с

Комплексный тест,с

Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий

Для вратарей(дополнительно):

Тройной прыжок в длину с места, см.

Метание набивного мяча(1кг) из-за головы, м:

-сидя

-стоя

Отжимание в упоре лёжа, кол-во исполнений.

Вбрасывание мяча на дальность,м.

Критерии уровня учебных достижений в конце 6-го года обучения:

- знать основные требования по физической подготовке юных футболистов;
- иметь представление об организации и проведении соревнований по мини-футболу;

- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в мини-футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- знать основные правила судейства в мини-футболе и уметь провести судейство соревнований;
- уметь составить индивидуальный план тренировки;
- иметь навык самоконтроля в процессе занятий;
- овладеть знаниями по технике мини-футбола, соответствующими 6-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в мини-футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 6-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 6-ому году обучения.
- уметь подготовить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке для самостоятельных занятий;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Учебно-тематический план программы 7-го года обучения

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	
		теория	практика
1	Организационное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	4	
3	Общая физическая подготовка		31
4.	Технико-тактическая подготовка		70
5	Игровая подготовка	5	65
6	Восстановительные мероприятия		20
7	Инструкторская практика	2	10
8	Контрольные испытания.		8
9	Участие в соревнованиях различного уровня		
	Итого	12	204
Всего		216 часов	

Содержание программы 7-го года обучения

1. Организационное занятие — 1 час.

Инструктаж по ТБ.

Вводное занятие: «Основные требования по физической и специальной подготовке, предъявляемые к юным спортсменам. Командная, групповая и индивидуальная тренировка».

2. Теоретическая подготовка — 4 часа.

Оказание первой медицинской помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормальное условие функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Виды соревнований.

Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Индивидуальный план тренировок, наблюдения на соревнованиях. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом.

3. Общая физическая подготовка — 31 час.

Строевые упражнения:

- команды для управления строем;
- шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция;
- повороты на месте и в движении;
- сомкнутый, разомкнутый строй;
- перемена направления движения;
- перестроение из одной шеренги в две, из одной колонны в колонну по два;
- перемена направления движения;
- изменение скорости движения строя;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения строя.

Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх, тоже с набивным мячом в руках;
- бег с изменением направления, бег с изменением скорости, бег с приставными шагами, бег спиной вперёд, бег зигзагом и подскоками, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием, бег челночный;
- прыжки вверх, вперёд, назад, в стороны, отталкиваясь одной и двумя ногами;

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений вращения, махи, сгибания и разгибания, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно;

Упражнения для мышц шеи и туловища:

- наклоны, вращения, повороты головы в разных направлениях;
- наклоны, повороты, круговые вращения туловищем, поднимания и опускания

туловища из различных исходных положений;

Упражнения для мышц ног:

- приседания, махи, поднимания на носки, прыжки;
- ОРУ без предметов и с предметами;
- акробатические и легкоатлетические упражнения;
- подвижные игры и эстафеты.

Упражнения для всех групп мышц

без предметов и с предметами(набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

Акробатические упражнения(группировки и перекаты в различных положениях, кувырки, стойки на лопатках, голове и руках, соединения нескольких акробатических элементов в комбинации).

Легкоатлетические упражнения(бег на 10, 15, 20, 30, 60, 100, 400, 800, 1000м., повторный бег с короткими отрезками, бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями, кросс 500-5000 метров, прыжки в длину и высоту и места и разбега, многоскоки, метание малого мяча на дальность и в цель с места и разбега).

Подвижные игры и эстафеты:

- с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

Спортивные игры:

(баскетбол, волейбол, бадминтон, ручной мяч и др.).

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты:- бег под уклон, бег прыжками, рывки на 5-8-10м. Из различных исходных положений, бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь, челночный бег приставными шагами,;

- стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель, стартовые рывки с партнёром за овладением мячом;
- ведение мяча в быстром темпе на 10-15м., тоже , но с обводкой стоек, выполнение технических приёмов в быстром темпе.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- приседание и резкое выпрямление ног с прыжком вверх, приведение и резкое выпрямление ног с набивным мячом в руках, подскоки и прыжки после приседа без отягощений и с отягощением, прыжки по ступенькам с максимальной скоростью, прыжки в глубину с места и с разбега, спрыгивание с высоты(40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 метров, беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам и с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости:

- повторный бег с ведением мяча, переменный бег(несколько повторений с переменной скоростью), кроссы с переменной скоростью, бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания(ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, повороты на 90, 180, 360град., прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.), игровые упражнения с мячом большой интенсивности, игры с увеличением

продолжительности, учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Упражнения для развития игровой ловкости:

- кувырки вперед и назад, в стороны через правое и левое плечо;
- жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма стопы, бедром, головой, ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору, ведение мяча жонглируя головой, парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами мяча в цель;
- прыжки с места и разбега, доставая головой подвешенный мяч, то же но с поворотом на 90град.;
- подвижные игры с мячом: «Живая цель», «Салки с мячом», «Ловля парами» и др.

Упражнения для вратарей:

- из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах;
- то же , но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами;
- в упоре лёжа передвижение на руках по кругу(влево, вправо), носки ног на месте;
- метание мячей различного веса на дальность и высоту;
- броски мини-футбольных мячей от ворот на дальность и быстроту;
- из основной стойки рывки вперёд и в стороны на 3-5-8 м.;
- бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции; прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх;
- многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, снизу из-за спины, из-за головы, ловля мячей;
- серия прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны;
- многократные броски мяча в стену с последующей ловлей;
- из различных исходных положений рывки на 3-5 м с последующей ловлей и отбиванием катящихся или же летящих на различной высоте мячей;
- из различных исходных положений встать и в прыжке овладеть мячом, набрасываемым партнёром;
- упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне;
- выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля

4. Техничко-тактическая подготовка — 70 часов.

Удары по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам;
- удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внутренней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам;
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам;
- удар пяткой;
- резаный удар внутренней частью подъёма;
- резаный удар внешней частью подъёма;
- удар-бросок стопой;
- удар с лёта внутренней стороной стопы;

- удар с лёта серединой подъёма;
- удары серединой или внешней стороной подъёма с полулёта;
- боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта;
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков;
- удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении;
- удар серединой лба из опорного положения;
- удар серединой лба в прыжке;
- удар боковой частью головы в опорном положении;
- удар боковой частью головы в прыжке;
- удар затылочной частью головы;
- удар головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние;
- удар-откидка мяча подошвой.

Приём мячей:

- приём(остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы;
- приём опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении;
- приём катящихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей подошвой;
- приём опускающихся мячей серединой подъёма;
- приём опускающихся мячей в стороне от игрока внешней стороной стопы;
- приём опускающихся на игрока мячей головой;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении;
- приём опускающихся мячей бедром;
- приём мячей, прямо летящих на игрока, на бегу;
- приём мячей летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке;
- приём отскочившего от площадки мяча животом и голенью.

Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;
- ведение мяча внутренней частью подъёма;
- ведение мяча носком;
- ведение мяча серединой подъёма;
- ведение мяча внешней частью подъёма;
- ведение мяча подошвой;
- ведение мяча различными способами с изменением направления;
- ведение мяча различными способами с изменением скорости;
- ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя ногу;
- обманные движения без мяча;
- финт «уходом»;
- финт «проброс мяча мимо соперника»;
- финт «остановка мяча подошвой»;
- финт «убирание мяча подошвой»;
- комплексное выполнение изученных технических приёмов с мячом;

- комплексное выполнение(сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом;
- защитная стойка.

Двусторонняя игра:

- игровые упражнения 4х3, 3х3, 3х2, 3х4, 4х4, 5х3.

Упражнения для вратарей:

- перемещения в воротах;
- стойка вратаря;
- ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стороне от вратаря в падении и броске;
- вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места;
- вбрасывание(«выкатывание») мяча снизу;
- вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами;
- выбивание мяча с рук;
- ловля мячей, летящих на вратаря, выше колена и ниже головы;
- ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении;
- ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в шпагате;
- отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе на встречу атакующему сопернику;
- отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком(кулаками).

5. Игровая подготовка — 70 часов.

Отрабатывание технических и тактических навыков на игровом поле.

Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия:

- «открывание»;
- отвлечение соперников;
- создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля;
- передачи;
- ведение и обводка;
- удары по воротам.

Тактика игры в атаке.

Групповые действия:

- комбинация «Игра в одно-два касания между двумя партнёрами»;
- комбинация «стенка»;
- комбинация «скрещивание»;
- комбинация «Игра в одно-два касания между тремя партнёрами»;
- комбинации при введении мяча из-за боковой линии;
- комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля;
- комбинация при участии вратаря;
- комбинация при введении мяча в игру из-за боковой линии;
- комбинация «Смена мест»;

- комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия:

- быстрое нападение;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1;
- позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 1+3;
- позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+2+2;
- позиционное нападение с использованием расстановки «четыре в линию»;
- позиционное нападение с использованием расстановки игроков 1+3;

Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия:

- опека соперника без мяча;
- опека соперника с мячом.

Тактика игры в обороне.

Групповые действия:

- персональная оборона;
- подстраховка;
- разбор игроков команды соперников;
- переключение(обмен опекаемыми соперниками);
- игра в меньшинстве.

Командные действия:

- рассредоточенная персональная оборона;
- концентрированная персональная оборона;
- комбинированная оборона;
- зонная оборона;
- введение мяча в игру;
- тактика полевых игроков.

6. Восстановительные мероприятия — 20 часов.

Педагогические средства восстановления:

- варьирование тренировочных нагрузок;
- оптимальные условия проведения занятий;
- регулярное переключение с одного вида деятельности на другой;
- упражнения для активного отдыха;

Психологические средства:

- упражнения для мышечного расслабления;
- специальные дыхательные упражнения;
- сон и отдых.

Гигиенические действия:

- рациональный распорядок дня;
- личная гигиена;
- закаливание;
- гигиенические условия тренировочного процесса.

Медико-биологические средства:

- специализированное питание и рациональный режим;

- витаминизация;
- физические факторы(массаж, душ, аэроионотерапия);
- **соответствие условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.**

7. Инструкторская практика — 12 часов.

- освоить терминологию принятую в мини-футболе;
- приобретение первичного навыка учебной работы и судейства по мини-футболу;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, место проведения занятий и соревнований;
- уметь составлять комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- уметь вести наблюдение за партнёрами во время занятий и двухсторонних игр, определять и исправлять ошибки в выполнении ими технико-тактических приёмов и общего плана игры.

8. Контрольные испытания. - 8 часов.

Бег 30 м с высокого старта,с

Бег 300 м,с

Челночный бег 3*10м,с

6-минутный бег,м

Прыжок в высоту с места,см.

Прыжок в длину с места,см.

Метание набивного мяча(1 кг),м

Подтягивание из виса на перекладине ,раз

Отжимания из упора на полу,раз

Специальная подготовленность:

Жонглирование мяча ногами(правой,левой),раз

Жонглирование мяча головой,раз

Бег 30м с ведением мяча,с

Ведение мяча по

«восьмерке», с

Комплексный тест,с

Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий

Для вратарей(дополнительно):

Тройной прыжок в длину с места, см.

Метание набивного мяча(1кг) из-за головы, м:

-сидя

-стоя

Отжимание в упоре лёжа, кол-во исполнений.

Вбрасывание мяча на дальность,м.

Критерии уровня учебных достижений в конце 7-го года обучения:

- знать основные требования по физической подготовке юных футболистов;
- иметь представление об организации и проведении соревнований по мини-

футболу;

- иметь представление о профилактике спортивного травматизма в мини-футболе;
- уметь оказать первую медицинскую помощь при травмирующих случаях;
- уметь применять восстановительные мероприятия при утомлении и переутомлении организма;
- знать основные правила судейства в мини-футболе и уметь провести судейство соревнований;
- уметь составить индивидуальный план тренировки;
- иметь навык самоконтроля в процессе занятий;
- овладеть знаниями по технике мини-футбола, соответствующими 7-ому году обучения;
- знать и использовать терминологию, используемую в мини-футболе;
- овладеть техникой ударов и комплексом игровых упражнений, разработанных для изучения и овладения ими на 7-ом году обучения;
- овладеть приёмами технико-тактической подготовки юного футболиста, соответствующими 7-ому году обучения.
- уметь подготовить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке для самостоятельных занятий;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.

Используемая литература:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С. Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ. М., Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. - М., Советский спорт, 2008 г.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. - Липецк, ГУ РОГ Липецкая газета, 2004 г.
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев., Олимпийская литература, 2002 г.
5. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» М., «Терра-Спорт», 2006 г.
6. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М., Физкультура и спорт, 1980 г.
7. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М., Красная звезда, 2008 г.
8. Зеленцов А.М., Лобановский В.В., Кондратьев Ф.И. Тактика и стратегия в футболе. - Киев, Здоровье, 1989 г.
9. Литвинов Р.А., Любомирский Л.И., Как стать сильным и выносливым. - М., Просвещение, 1984 г.
10. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003 г.
11. Спортивные игры. Техника, тактика обучения: Учебник Для студентов пед. вузов / под ред. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. - М., Академия, 2001г.
12. Юный футболист. Учебное пособие для тренеров / под ред. Лаптева А.П., Сучилина А.А. / - М., Физкультура и спорт, 1983 г.

