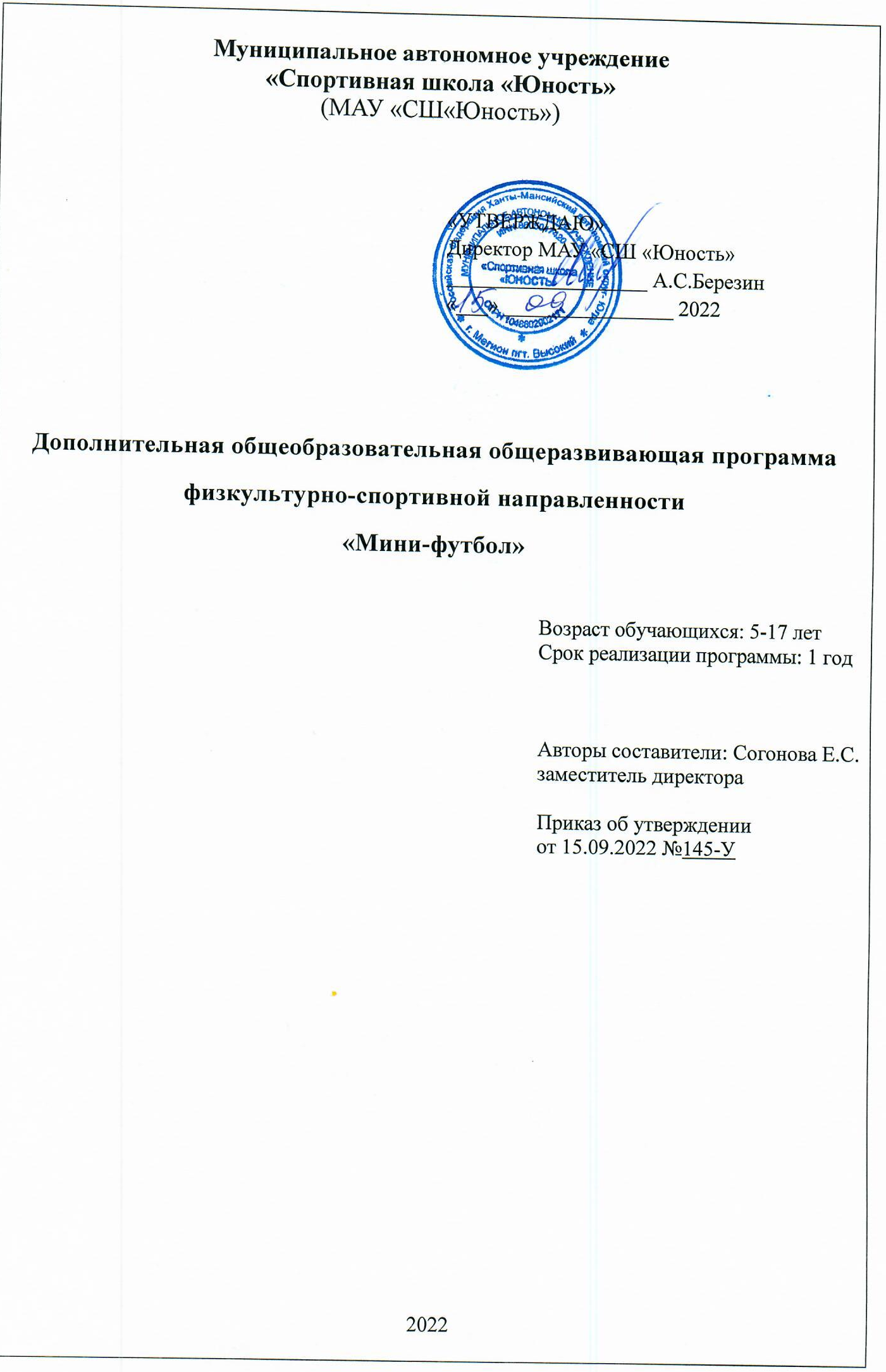
****

**Пояснительная записка**

Мини-футбол - самая популярная командная игра в мире, где за малое количество очков нужно бороться. Развитие футбола имеет большую историю в разных странах мира. Его правила, техника и тактика менялись со временем. Но основной принцип - забивания мяча в ворота - оставался неизменным на протяжении всей его истории.

Мини-футбол завоевывает все большую популярность в мире. Сегодня более 800 стран развивают эту игру. Прочно обосновался мини-футбол и в России. Футбол — это всегда тайна, всегда загадка. Никогда нельзя сказать заранее, как сложится тот или иной матч, кто выйдет победителем тех или иных турниров. Интерес к футболу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому, по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У футбола есть еще одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футболом оказывают на организм ребенка всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять свои личные интересы интересам коллектива, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности.

Футбол это игра – игра быстрая и тактически очень сложная, требующая от играющих быстроты мышления, принятия самостоятельных решений, умения анализировать ошибки. Это развивает интеллект.

Огромное значение имеет правильное планирование тренировочного процесса у юных футболистов. На начальном этапе подготовки закладывается фундамент, на котором в дальнейшем будет строиться профессиональное мастерство футболистов. При определении перспективности к занятиям футболом нельзя не учитывать возрастные особенности детей, а также объективные закономерности развития, формирование систем организма, двигательных и других функций, применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого подростка в овладении игрой.

Огромная тяга детей и подростков к футболу позволяет использовать этот вид спорта не только как средство физического развития, но и как важнейший фактор воспитательного, идеологического воздействия. В процессе занятий футболом воспитывается целый ряд ценных морально-волевых качеств: коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, дисциплинированность, товарищеская взаимопомощь, что особенно важно в современном мире, где, зачастую, теряются нравственные ценности, процветают насилие, наркомания, презрение к более слабому, материально не обеспеченному или социально не защищенному человеку. Все эти пороки, к сожалению, рвутся и в общеобразовательные школы, тем важнее противопоставить им такое сильное оружие, как футбол.

Актуальность Программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкретной среде, развить умения бороться за себя и реализовать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к знаниям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются дети в возрасте от 5 лет, желающие заниматься мини-футболом и имеющие разрешение врача для занятий в спортивной школе. Подготовка осуществляется педагогическими работниками, имеющие право на занятие педагогической деятельностью со средним профессиональным или высшим образованием, которые отвечают квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «мини-футбол» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ;

- приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основная цель Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.

Основные задачи Программы:

- удовлетворение индивидуальных потребностей населения в занятиях мини-футболом;

- развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- формирование у детей интереса к спорту и к футболу в частности;

- формирование культуры здорового образа жизни;

- всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма;

- повышение уровня общей физической подготовленности с учетом индивидуальных особенностей занимающихся;

- обучение основам техники и тактики игры в мини-футбол;

- воспитание физических качеств (быстроты, гибкости, координации).

Основные задачи реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

- гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка, укрепление здоровья;

- приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью подержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;

- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой хоккей, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Возраст детей: от 5 до 17 лет. Срок реализации программы: 1 год. Продолжительность учебного года - 36 недель. Начало занятий 1 сентября (по 31 мая).

Основными формами тренировочного процесса являются групповые занятия, возможно использование дистанционных форм подготовки.

Результатом освоения Программы является приобретение занимающимися следующих знаний умений и навыков:

-укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовленности;

-расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений;

-овладение основами техники игры в мини-футбол;

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

-приобретение первого соревновательного опыта путем участия в групповых соревнованиях;

-возможность выявления способных спортсменов для занятия мини-футболом и зачисление в группы начальной подготовки на программы спортивной подготовки.

Программа регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на спортивно-оздоровительном этапе многолетней подготовки футболистов.

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время в соответствии с календарным, годовым планом. Годовой план рассчитан на 36 недель.

**Режимы тренировочной работы и требования по видам подготовленности**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной  подготовки | Продолжительность  обучения (в годах) | Кол-во часов в неделю | Минимальный  возраст для  зачисления в  группы (лет) | Минимальная  наполняемость  групп  (человек) | Максимальная  наполняемость  групп  (человек) |
| Спортивно-  оздоровительный | 1 | 4 | 5 | 7 | 15 |

При успешном освоении материалов общеразвивающей программы и успешной сдаче итогового тестирования, учащиеся переводятся на обучение по программе спортивной подготовки «Футбол».

С целью большего охвата занимающихся, максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более, чем на 10% от годового объема и не более, чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более, чем на 25% от годового тренировочного объема.

**Методическое обеспечение программы**

Образовательный процесс проходит в форме учебных занятий и включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретические знания целесообразно давать в основной или заключительной части учебного занятия в форме лекции или беседы. Образовательный процесс может сопровождаться демонстрацией наглядных пособий, видео трансляций футбольных матчей.

***Основными формами*** учебно-тренировочного процесса являются:

групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;

участие в спортивных соревнованиях;

инструкторская и судейская практика;

учебно-тренировочные и спортивно-оздоровительные сборы;

выполнение индивидуальных домашних заданий;

медико-восстановительные мероприятия;

тестирование.

Практическая часть занятия строится на методе непосредственной демонстрации упражнения преподавателем. Может использоваться словесный метод описания упражнения или демонстрация упражнения воспитанникам. Необходимо распределить нагрузку для каждого занимающегося, учитывая физическую подготовленность каждого подростка, его сильные и слабые стороны.

*1.Подготовительная часть* - разминка - необходима для начальной организации обучающихся, психической и функциональной подготовки организма к предстоящей сновной работе (упражнения аэробной направленности).

*2.Основная часть* обеспечивает решение задач обучения технике двигательных действий, воспитания физических и личностных качеств.

*3.Заключительная часть* предназначена для постепенного снижения нагрузки (упражнения на растягивание, дыхательные упражнения).

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей; специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов. Цель специальной физической подготовки – достичь выполнения сложных приемов владения мячом на высокой скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень его морально-волевых качеств. В зависимости от возрастных особенностей в планировании занятий по физической подготовке делают акцент на воспитание определенных физических качеств. Для эмоциональности занятий рекомендуется широко применять игры, эстафеты и игровые упражнения, включать элементы соревнований. Следует учитывать, что в процессе занятий, имеющих основную направленность на совершенствование техники и тактики игры, развиваются одновременно и физические способности воспитанников. В учебных играх и соревнованиях по футболу у занимающихся совершенствуется весь комплекс подготовки, необходимых футболисту, - его тактическая, техническая, физическая и волевая подготовки.

Формирование навыков в технике владения мячом – одна из задач всесторонней подготовки футболиста. На всех этапах занятий идет непрерывный процесс обучения технике футбола и ее совершенствования. Обучение технике игры в футбол является наиболее сложным и трудоемким, поэтому на него отводится программой большая часть времени. Важно довести до сознания каждого обучающегося, что для овладения техникой игры требуется большая настойчивость, прилежание и трудолюбие.

**Учебный план**

Планирование является необходимым условием для решения задач, стоящих перед спортивной школой. Оно позволяет определить содержание процесса подготовки, выбрать основные направления деятельности, эффективные средства и методы обучения и тренировки.

При планировании тренировочной работы необходимо учитывать: задачи учебной группы, условия работы, преемственность и перспективность. План должен быть обоснованным и реальным.

Тренер-преподаватель должен составлять для каждой группы план-график тренировочного процесса на год, рабочие планы и конспекты тренировочных занятий. В конспекте должны быть отражены задачи (что изучать, совершенствовать, проверять, направленность занятий и т.п.); основные упражнения, их дозировка (время выполнения упражнения, количество повторений, длина пути и т.п.), организационно-методические указания (что проверять, как построить, как исправить ошибки, какие применить методические приемы и т.п.).

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Разделы подготовки | Кол-во часов |
| 1 | Общая физическая подготовка | 74 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 3 | Техническая и тактическая подготовка | 30 |
| *В том числе:* | | |
| Теоретическая подготовка | | 6 |
| Самостоятельная работа | | + |
| Контрольные нормативы | | 2 |
| Количество часов за 36 недель тренировочных занятий: | | 144 |

**Содержание программы**

*Теоретическая подготовка (6 часов)*

Рассматриваются такие вопросы, как:

- физическая культура и спорт в России;

- сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания и навыки; закаливание; режим дня и питание спортсмена;

- врачебный контроль и самоконтроль; оказание первой медицинской помощи;

- морально-волевой облик спортсмена;

- организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда обучающегося.

- самостоятельные занятия дома и их значение.

- основные техники и технической подготовки.

В ходе занятий информация по названным темам дается дозировано с учетом возрастных особенностей учащихся.

Общая физическая подготовка (74 часа)

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является развитие быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости.

Строевые упражнения**.** Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанции, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному, в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

- Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

- Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

- Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

- Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами.

- Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча.

- Упражнения па месте (стоя, сидя, лежа) ив движении.

- Упражнения в парах и труппах с передачами, бросками н ловлей мяча. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

- Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

- Упражнения с гимнастической палкой.

- Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, в движении.

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

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки»), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень», «Вышибалы» и т.д.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100.

Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка (40 часов)

*Упражнения для развития быстроты:*

- Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м. из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

- Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д.

- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд и т.п.).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперёд (варианты).

Бег с «тенью» (повторение движений партера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

*Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:* приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Разнообразные прыжки со скакалкой. Прыжки через барьер толчком одной и двумя ногами, Впрыгивание на гимнастические маты (с постепенным увеличением высоты). Подвижные игры типа: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны». «Прыжковая эстафета» и т.д.

Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку и ворота; удары на дальность.

Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

*Упражнения для развития специальной выносливости:* повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

*Упражнения для развития ловкости:* прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Парные и групповыми упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры тина «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

Техническая и тактическая подготовка (30 часов)

При осуществлении технической подготовки основными педагогическими принципами работы тренера-преподавателя являются последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному.

*Техника передвижения:* бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, с изменением направления и скорости.

*Прыжки:* вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами и толчком одной ногой на месте и в движении. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны, назад: на месте и в движении.

Остановки выпадом и прыжком (на одну ногу, на две ноги) во время движения.

Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками.

*Удары по мячу ногой:* удары внутренней и внешней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема на месте и в движении по катящимся с различными направлениями мячам. Удары внутренней стороной стопы и средней частью подъема по прыгающему и летящему мячу. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигающемуся партнеру.

*Остановка мяча:* остановка мяча ногой: подошвой и внутренней стороной стоны катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперников.

*Ведение мяча:* ведение ногой внутренней частью подъема, внешней частью подъема, средней частью подъема. Ведение левой, правой ногой по прямой, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменением скорости движения, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

*Отбор мяча:* отбор мяча при единоборстве с соперником, при атаке соперника спереди или сбоку, применяя выбивание мяча «ударом ногой», «остановкой ногой» в выпаде.

*Введение мяча из-за боковой линии.*

*Введение с места из аута.*

*Индивидуальные действия без мяча.*

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

*Индивидуальные действия с мячом.* Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

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

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах.

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения**.**

Групповые действия*.* Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия*.* Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты**.**

Индивидуальные действия*.* Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия*.* Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Календарный учебный план-график

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Сроки | | Время проведения занятия | Форма занятия | Кол-во часов | Название раздела, темы занятий | Место проведения | Форма контроля |
| Сентябрь | 1 неделя | по расписанию | теория | 4 | Вводное занятие. Знакомство. Вводный инструктаж. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Построение. Различные виды ходьбы бега. Игра с мячом. | Спортивный зал |
| 2 неделя | по расписанию | теория | 4 | Физическая культура и спорт в России. Первичный инструктаж. Мини-футбол как вид спорта, его состояние и развитие в России. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Разминочный бег. Упражнение в парах. Упражнение для ног. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение для ног. Упражнение для развития, стартовой скорости. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнение для развития, стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Октябрь | 1 неделя | по расписанию | теория | 4 | Понятие о гигиенических требованиях к телу. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Разминочный бег. Упражнение для туловища. Работа со скакалкой. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнение для туловища. Работа со скакалкой. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнение для развития дистанционной скорости. Переменный бег на различных дистанциях. Эстафеты с элементами старта. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Ускорения. Эстафеты с элементами старта. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Ноябрь | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Работа с отягощением. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Работа с отягощением. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Работа с отягощением. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнение для развития дистанционной скорости. Работа с отягощением.  Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Декабрь | 1 неделя | по расписанию | теория | 4 | Место организации тренировочного занятия. Оборудование и инвентарь, его назначение. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Разминочный бег. Упражнение на растяжку различных групп мышц. Группировки. Перекаты, перевороты. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнение на растяжку различных групп мышц. Перекаты, перевороты. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнение на растяжку различных групп мышц. Перекаты, перевороты. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнение на растяжку различных групп мышц. Перекаты, перевороты. Группировки. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Январь | 1 неделя | по расписанию | теория | 4 | Понятие спортивного травматизма и его профилактика. Система ограничений и противопоказаний к тренировочным занятием. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Разминочный бег. Силовые упражнения для развития плечевого пояса и ног. Работа в парах и самостоятельно. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Изучение базовых техник в игре: передвижение, остановка. Спортивные игры. Использование тактики изученных способов ударов по мячу. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Изучение базовых техник в игре: повороты и прыжки. Спортивные игры. Использование тактики изученных способов ударов по мячу. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Изучение базовых техник в игре: удары по мячу, остановка мяча. Работа в парах и самостоятельно. Учебные игры. Использование тактики изученных способов ударов по мячу. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Февраль | 1 неделя | по расписанию | теория | 4 | Режим дня и гигиена юного футболиста. Питание спортсмена. Роль закаливания. | Спортивный зал | Вводный контроль |
| по расписанию | практика | Разминочный бег. Упражнение с мячами, метанием в цель. Техника владения мячом полевого игрока. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнения с мечами, Бросками и ловлей меча. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Удары по мячу ногами: внутренней и внешней стопой. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Учебные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Удары по мячу ногами: серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. Учебные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Март | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Эстафеты (прямые, встречные, перемежающие). Изучение техники ударов. Удары по неподвижному мячу: с разбега. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Удары по летящему мячу (с места и разбега). | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Удары по мячу ногами: серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. Учебные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнения с мечами, Бросками и ловлей меча. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Апрель | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнения с мечами, Бросками и ловлей меча. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Удары по летящему мячу (с места и разбега). | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Эстафеты (прямые, встречные, перемежающие). Изучение техники ударов. Удары по неподвижному мячу: с разбега. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Удары по мячу ногами: серединой, внутренней и внешней частями подъема, носком, пяткой. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. Учебные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Май | 1 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнения с мечами, Бросками и ловлей меча. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 2 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Упражнения с мечами, Бросками и ловлей меча. Использование технических приёмов и тактических действий в зависимости от условий и хода игры. Спортивные игры. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 3 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Удары по летящему мячу (с места и разбега). | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| 4 неделя | по расписанию | практика | 4 | Разминочный бег. Эстафеты (прямые, встречные, перемежающие). Изучение техники ударов. Удары по неподвижному мячу: с разбега. | Спортивный зал | Промежуточный контроль |
| Итого: | | | | 144 |  |  |  |

Материально-техническое оснащение программы

Минимальные требования к материально-технической базе для реализации Программы:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- комплект индивидуальной экипировки футболиста (спортивная форма соревновательная);

- комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);

- комплект футбольных мячей (на команду);

- переносные футбольные ворота, воротные сетки;

- арки для отработки точности передач, стойки и «пирамиды» для обводки;

- набивные мячи; скакалки, гимнастические маты, скамейки гимнастические.

**Требования техники безопасности и предупреждение травматизма**

Обеспечение безопасности обучающихся и предупреждение травм при проведении тренировочных занятий является одной из главных задач организации тренировочной работы.

Для обеспечения безопасности занятий мини-футболом (футзалом) обязательно выполнение требований инструкций для обучающихся и соблюдение правил техники безопасности.

Обязанности тренера-преподавателя отражены в инструкции по технике безопасности при проведении тренировочных занятий.

**Система контроля и зачетные требования**

В конце учебного года обучения по программе обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП, СФП, ледовой подготовке. Контрольные нормативы по ОФП и СФП принимаются отдельно от контрольных нормативов технической подготовки.

Контроль является составной частью подготовки и одной из функций управления тренировочным процессом.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | | |
|  | норматив | |
| юноши | девушки |
| Быстрота | Бег на 30 м | 7 с | 8 с |
| Челночный бег 3х10 м | Не более 9,3 с | 10 с |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места | 135 см | 125 см |
| Выносливость | Бег 1000 метров | Без учета времени | Без учета времени |

*1.Бег на 30 и 1000, метров.* Выполняется по беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды

*2.Челночный бег.* Выполняется на размеченной площадке. Расстояние между линиями 10 метров.

*3.Прыжок в длину с места.* Выполняется с места от стартовой линии толчком двух ног со взмахом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближайшей точки касания в момент приземления любой точки тела. Дается 2 попытки, засчитывается лучший результат. При «заступе» попытка засчитывается при нулевом результате.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

***Для реализации данной программы используется следующее учебно-методическое обеспечение:***

1.В.Г. Фролов, Г.П. Юрко «Физкультурные занятия на воздухе с детьми дошкольного возраста» Изд – во «Просвещение». Москва 1983 г.

2.Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов Б. Вирцер «Подготовка футболистов» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г

3.Н.В. Зимкин «Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.

4.В.Ю. Верхошанский «Основы специальной соловой подготовки в спорте» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г.

5.А.О.Романов «Учебник спортсмена» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1964г.

6.С.Н. Андреев «Играй в мини- футбол» Изд – во «Советский спорт» Москва 1989 г.

7.А.П. Лаптев, А.А. Сучилина «Юный футболист» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1983 г.

8.А. Исаев, Ю. Лукашин. «Футбол» Изд – во: «Физкультура и спорт». Москва 1967 г.

9.Утверждена комитетом по физической культуре и спорту при Совете Министров СССР «Футбол» программа для детско – юношеских школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва Изд – во: Москва 1977 г.

10.Г.С. Зонин «Особенности учебно- тренировочной работы с юными футболистами в процессе многолетней подготовки» Изд – во: Федерация футбола Татарстан 2003 г.

***Перечень Интернет-ресурсов***

1).Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

2).Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>

***Наглядные пособия:***

**Технические средства обучения:**

1.Проектор.

2.Персональный компьютер