

Управление образования молодежной политики и спорта Пильнинского муниципального округа

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеский центр»

Принята на
Педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2025



Утверждено
директором МБУ ДО ДЮЦ
Шпеньковой Н.П.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Чарыгин Сергей Михайлович
тренер-преподаватель

рп Пильна

2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	
3. Содержание программы.....	11
стр.	
5. Оценочные материалы.....	17
стр.	
6. Организационно-педагогические и материально-технические условия реализации программы.....	19 с
7. Воспитательная работа и психологическая подготовка.....	20
стр.	
8.Перечень информационного обеспечения программы.....	21
стр.	

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе: Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) «Об образовании в Российской Федерации», приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (ред. от 30.09.2020).

Дополнительное образование определяется как вид образования, который направлен на всестороннее удовлетворение образовательных потребностей человека в интеллектуальном, нравственном, физическом и (или) профессиональном совершенствовании, который не сопровождается повышением уровня образования.

В соответствии с Законом цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье и его сбережение, организацию содержательного досуга, формирование культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Мини-футбол, как вид спорта обладает большим педагогическим потенциалом. Занятия этим видом способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности.

О социальной значимости мини-футбола, и возрастающей популярности в мире можно судить по таким весомым аргументам, как создание международных организаций, занимающихся популяризацией и пропагандой мини-футбола, проведение многочисленных международных соревнований и Чемпионатов мира по мини-футболу.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее-Программа) разработана на основе обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренера-преподавателя с юными обучающимися.

Актуальность Программы обусловлена тем, в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений

и навыков по мини-футболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение необходимой потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа также актуальна в связи с возросшей популярностью мини-футбола в нашей стране.

Направленность Программы-физкультурно-спортивная.

Направленность	Обобщенные ориентиры направленности	Направления деятельности
Физкультурно-спортивная	Укрепление здоровья, формирование навыков здорового образа жизни и спортивного мастерства, морально-волевых качеств и системы ценностей с приоритетом жизни, и здоровья	<i>Массовые игровые виды спорта,</i> включающие общую физическую и учебно-тренировочную подготовку, спортивное совершенствование и спортивное мастерство по мини-футболу. <i>Спортивно-оздоровительное</i> (физическое здоровье и его совершенствование, игры и развлечения)

Отличительные особенности Программы в ее социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям любого возраста и имеющим различный уровень физической подготовленности, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику и общение в детском коллективе.

Адресат Программы. На обучение зачисляются обучающиеся в возрасте от 6 до 18 лет, желающие заниматься мини-футболом, имеющие медицинский допуск врача и заявление родителя (законного представителя). Группы формируются по возрастному признаку. Оптимальное количество обучающихся в группах 15-20 человек.

Цель Программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья обучающихся по средствам игры в мини-футбол, воспитание гармоничной, социально активной личности

Задачи Программы.

Предметные(обучающие)

-познакомить с основами спортивной техникой мини-футбола, начальное обучение тактическим действиям, привитие стойкого интереса к занятиям мини-футболом, приучение к игровой обстановке;

-обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

-формировать правильное выполнение упражнений;

-способствовать формированию навыков контроля состояния здоровья и физической работоспособности.

Метапредметные (развивающие):

-развивать любознательность как основу познавательной активности обучающихся;

-развивать необходимые физические качества (силу, быстроту движений, ловкость, выносливость, координацию);

-способствовать повышению работоспособности обучающихся;

-формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Личностные(воспитательные):

-воспитывать стойкий интерес к занятиям спортом;

-способствовать воспитанию личностных качеств (дисциплинированности, коллективизма, взаимопомощи, взаимовыручки);

-способствовать снятию стресса и раздражительности.

Объем и срок освоения Программы. Срок реализации Программы 3 года. Программа рассчитана на 36 учебные недели , 216 часов в год. Общий объем 648 часов. Программа является среднесрочной.

Основными формами обучения являются учебно-тренировочные занятия, проходящие в спортивном зале, либо на открытой спортивной площадке. Основная форма-групповые практические и теоретические занятия, но могут использоваться и индивидуальные тренировки. Формы: учебно-тренировочные занятия, беседы, участие в соревнованиях, товарищеских играх, воспитательных мероприятиях, видеопросмотры. Форма обучения – очная.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, 216 часов в год.

Планируемые(ожидаемые) результаты:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающийся;
- достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно полезной деятельности;

В области теории и методики физической культуры и спорта знания:

- истории развития мини-футбола;
- о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- об основах тренировочного процесса;
- о режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- требованиях техники безопасности при занятиях мини-футболом.

В области общей и специальной физической подготовки, умения, навыки и практику:

- в освоении комплексов физических упражнений;
- в развитии основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);
- в воспитании личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта умения, навыки, практику и результаты, связанные с:

- повышением уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладением основами техники и тактики в мини-футболе;
- освоением соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

Оценка качества образования по Программе включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную аттестацию обучающихся.

Освоение обучающимися Программы завершается промежуточной аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением.

Обучение по дополнительной общеобразовательной программе в области физической культуры и спорта ведется на русском языке.

2.УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» включает в себя учебный план сроком освоения 3 года, который является её неотъемлемой частью.

Учебный план:

- определяет содержание и организацию образовательного процесса;
- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и спортивных качеств обучающихся определенного возраста.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

№	Разделы подготовки	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	6	8	10
2.	Общая физическая подготовка	66	36	18
3.	Специальная физическая подготовка	32	42	44
4.	Техническая подготовка	68	74	76
5.	Тактическая подготовка	16	20	26
6.	Игровая подготовка	16	22	26
7.	Контрольные игры, соревнования	8	10	12
8.	Промежуточная аттестация	4	4	4
Всего часов		216	216	216

Учебный план первого года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Физическая культура и спорт в России. История развития футбола(мини-футбола)	1	1	-	опрос
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	-	опрос
3.	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	опрос
4.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	опрос
5.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> - строевые упражнения - упражнения для рук и плечевого пояса. - упражнения для ног - упражнения для шеи и туловища - упражнения для развития силы. - упражнения для развития	66	-	66	Контрольные испытания

	быстроты - упражнения для развития гибкости. -упражнения для развития ловкости -упражнения для развития скоростно-силовых качеств. -упражнения для развития общей выносливости				
10	<u>Специальная физическая подготовка (СФП)</u> -приседания с отягощением -упражнения для вратарей -упражнения для быстроты	32	-	32	Контрольные испытания
11	<u>Техническая подготовка</u> -удары по мячу ногой -удары по мячу головой -остановка мяча -ведение мяча -вбрасывание мяча -техника игры вратаря	68	-	68	тестирование
12	<u>Тактическая подготовка</u> -упражнения для развития ориентировки. -тактические действия полевых игроков в нападении, в защите -тактика вратаря	16	-	16	тестирование
13	Игровая подготовка	16	-	16	наблюдение
14	Контрольные игры, соревнования	8	-	8	Результаты соревнований
15	Промежуточная аттестация	4	-	4	тестирование
	Итого	216	6	210	

Учебный план второго года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	опрос
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-	опрос
4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	-	опрос
5.	Основы спортивной тренировки	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1	-	
8.	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1	-	
9.	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u> - строевые упражнения - упражнения для рук и	36	-	36	Контрольные испытания

	плечевого пояса. - упражнения для ног - упражнения для шеи и туловища - упражнения для развития силы. - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития гибкости. -упражнения для развития ловкости -упражнения для развития скоростно-силовых качеств. -упражнения для развития общей выносливости				
10	<u>Специальная физическая подготовка (СФП)</u> -приседания с отягощением -упражнения для вратарей -упражнения для быстроты	42	-	42	Контрольные испытания
11	<u>Техническая подготовка</u> -удары по мячу ногой -удары по мячу головой -остановка мяча -ведение мяча -вбрасывание мяча -техника игры вратаря	74	-	74	тестирование
12	<u>Тактическая подготовка</u> -упражнения для развития ориентировки. -тактические действия полевых игроков в нападении, в защите - тактика вратаря	20	-	20	тестирование
13	Игровая подготовка	22	-	22	наблюдение

14	Контрольные игры, соревнования	10	-	10	Результаты соревнований
15	Промежуточная аттестация	4	-	4	тестирование
	Итого	216	8	208	

Учебный план третьего года обучения

№	Наименование темы	Кол-во часов в год			Формы аттестации/контроля
		всего	Теоретич. занятия	Практич. занятия	
1	Техника безопасности на занятиях, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	опрос
2.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	1	1	-	опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма	1	1	-	опрос
4.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1	1	-	опрос
5.	Основы спортивной тренировки	1	1	-	опрос
6.	Места занятий, оборудование, инвентарь.	1	1	-	опрос
7	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		
8	Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты физических упражнений	1	1		
9	Правила проведения соревнований по мини-футболу	2	2		
7	<u>Общая физическая подготовка (ОФП)</u>	18	-	18	Контрольные

	- строевые упражнения - упражнения для рук и плечевого пояса. - упражнения для ног - упражнения для шеи и туловища - упражнения для развития силы. - упражнения для развития быстроты - упражнения для развития гибкости. -упражнения для развития ловкости -упражнения для развития скоростно-силовых качеств. -упражнения для развития общей выносливости				испытания
10	<u>Специальная физическая подготовка (СФП)</u> -приседания с отягощением -упражнения для вратарей -упражнения для быстроты	44	-	44	Контрольные испытания
11	<u>Техническая подготовка</u> -удары по мячу ногой -удары по мячу головой -остановка мяча -ведение мяча -вбрасывание мяча -техника игры вратаря	76	-	76	тестирование
12	<u>Тактическая подготовка</u> -упражнения для развития ориентировки. -тактические действия полевых игроков в нападении, в защите -тактика вратаря	26	-	26	тестирование
13	Игровая подготовка	26	-	26	наблюдение
14	Контрольные игры, соревнования	12	-	12	Результаты соревнований
15	Промежуточная аттестация	4	-	4	тестирование

	Итого	216	10	206	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

2.1.План –график распределения программного материала 1 года обучения

Разделы подготовки, содержание занятий	всего	Периоды тренировок									
		сентябрь	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	март	Апр.	май	
Теоретическая подготовка	6	1	1	-	-	1	1	1	-	1	
ОФП	66	8	8	8	8	8	8	6	6	6	
СФП	32	2	2	2	2	2	2	2	4	4	
Техническая подготовка	68	10	10	8	8	8	6	6	6	6	
Тактическая подготовка	16		2	2	2	2	2	2	2	2	
Игровая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	2		
Соревнования	8		2	2	2				2		
Промежуточная аттестация	4									4	

2.2.План–график распределения программного материала 2 года обучения

Разделы подготовки, содержание	всего	Периоды тренировок									
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апр	май	

занятий									ль	
Теоретическая подготовка	8	2	1	1	1	1	-	1	1	-
ОФП	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
СФП	42	4	4	4	4	4	6	6	6	4
Техническая подготовка	74	9	10	8	9	8	8	8	8	6
Тактическая подготовка	20	4	2	2	2	2	2	2	2	2
Игровая подготовка	22	2	2	2	2	2	4	4	2	2
Соревнования	10	-	2	2	2	2	-	-	-	2
Промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4

2.3.План –график распределения программного материала 3 года обучения

Разделы	всего	Периоды тренировок
----------------	--------------	---------------------------

подготовки, содержание занятий		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
ОФП	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	44	4	4	4	6	6	6	6	6	2
Техническая подготовка	76	9	10	10	9	8	8	8	8	6
Тактическая подготовка	26	3	2	2	2	2	4	4	4	3
Игровая подготовка	26	2	2	2	4	4	4	4	2	2
Соревнования	12	-	2	2	2	2	-	-	2	2
Промежуточная аттестация	4	-	-	-	-	-	-	-	-	4

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает и утверждает годовой календарный учебный график из расчета 36 недель , предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- практические занятия;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом директора.

Годовой календарный учебный график

Начало учебного года — 01 сентября; окончание учебного года — 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 36 недель учебно-тренировочных занятий.

Начало учебного года	01 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	36 недель (6 часов в неделю, 216 часа в год)
Продолжительность учебной недели	семидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Начало занятий	8:00
Окончание занятий	20:00
Промежуточная аттестация	22-31 мая 2023
Сроки и продолжительность каникул	<p>Зимние каникулы 30.12.2022-09.01.2023, летние каникулы с 1 июня по 31 августа.</p> <p>Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, турниры в группах, организуется культурно-воспитательная работа с обучающимися, допускается самостоятельная работа обучающихся по индивидуальному плану.</p>

4.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

4.1. Первый год обучения.

1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях мини-футболом (на улице и в спортивном зале); физическая культура и спорт в России; основы гигиенических требований при занятиях футболом; влияние физических упражнений на организм спортсмена; профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Легкоатлетические упражнения: бег на 30,60,100,400м; кроссы от 1000 до 3000 м,6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину с места; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры: ручной мяч; баскетбол; волейбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег 30 м с ведением мяча; бег 5x30 м с ведением мяча; удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/;вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом; многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой; парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

4. Техническая подготовка.

Передвижения: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны; прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема, с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений, с обводкой стоек, с применением обманных движений, с последующим ударом в цель. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой), двумя ногами(стопами, бедрами), головой, с чередованием «стопа-бедро-голова». . Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, головой.

Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега, после имитации сопротивления партнера, после реального сопротивления партнера. Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и

удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку. Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу, из-под прессинга, в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары. Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения: оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча, эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия в нападении: взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Тактика защиты: противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия в защите: взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера, организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

Тактика вратаря: организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей, указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

6.Игровая подготовка. Учебные игры на поле меньшего размера. Игра 3x3,2x3,4x3.Игры с мячом разного диаметра. Контрольные игры. Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

7.Соревнования. Участие в контрольных играх, товарищеских матчах, спортивных соревнованиях школьного и муниципального уровня.

4.2.Второй, третий год обучения.

1. Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях мини-футболом (на улице и в спортивном зале); физическая культура и спорт в России; основы гигиенических требований при занятиях мини-футболом; влияние физических упражнений на организм спортсмена; профилактика заболеваемости и травматизма в спорте, основы спортивной тренировки, основы техники игры и техническая подготовка

2. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса; сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки; упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях; упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, упражнение с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседание с партнером, переносы партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

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

Легкоатлетические упражнения: бег на 30,60,100,400м; кроссы от 1000 до 3000 м, 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину с места; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; пятикратный прыжок с места.

Спортивные игры: ручной мяч; баскетбол; волейбол.

3. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты: бег 30 м с ведением мяча; бег 5x30 м с ведением мяча; удар по мячу на дальность /сумма ударов правой, левой ногой/; вбрасывание мяча рукой на дальность.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота, удары на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости: игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью, игры с уменьшенным по численности составом; ногократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: например, повторные прыжки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения для развития ловкости: держание мяча в воздухе /жонглирование/, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведения мяча головой; парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями; эстафеты с элементами акробатики; подвижные игры: «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парам

Упражнения на развитие быстроты для вратарей: из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга, из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля мячей, пробитых по воротам, ловля теннисного мяча, игра в баскетбол по упрощенным правилами» и др.

4. Техническая подготовка.

Передвижения: обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-в стороны; прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега. Повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении. Остановки, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

Ведение мяча: внутренней и внешней сторонами подъема, с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений, с обводкой стоек, с применением обманных движений, с последующим ударом в цель. Жонглирование мячом: одной ногой (стопой), двумя ногами(стопами, бедрами), головой, с чередованием «стопа-бедро-голова». . Обводка соперника (без борьбы или в борьбе).

Передачи мяча: короткие, средние и длинные; выполняемые разными частями стопы, головой.

Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега, после зигзагообразного бега, после имитации сопротивления партнера, после реального сопротивления партнера. Удары по движущемуся мячу:

прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар. Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку. Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу, из-под прессинга, в игровом упражнении 1x1. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры. Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов, штрафные и угловые удары Отбор мяча у соперника. Вбрасывание мяча из аута.

5. Тактическая подготовка.

Тактика нападения: оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча, эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия в нападении: взаимодействие с партнерами равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи, комбинации в парах: «стенка», «скрещивание».

Тактика защиты: противодействие маневрированию, т.е. осуществление «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, совершенствование в «перехвате», применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия в защите: взаимодействие в обороне при разном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнера, организация противодействия комбинациям «стенки», «скрещивание», «пропуск мяча».

Тактика вратаря: организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, игра на выходах из ворот при ловле катящихся по земле и летящих на различной высоте мячей, указания партнерам по обороне, как занять правильную позицию;

6.Игровая подготовка. Учебные игры на поле меньшего размера. Игра 3x3,2x3,4x3.Игры с мячом разного диаметра. Контрольные игры. Применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения учащимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, по окончанию освоения образовательной программы также проводится промежуточная аттестация.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы по виду спорта «мини-футбол» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в программе.

5.2 Формы проведения аттестации.

- текущий контроль проводится в течение учебного года, осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения занятий;
- промежуточная аттестация – проводится по окончании каждого года обучения (май) в форме сдачи контрольных нормативов по общей(ОФП) и специальной(СФП) физической подготовки.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации единые для всех обучающихся.

Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал».

Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет».

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

6.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по ОФП и СФП.

Контрольные тесты		Общая физическая подготовка						
		6-8 лет	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	16 лет	17-18 лет
1	Бег 30 м(сек)	5.8	5.6	5.4	5.2	5.0	4.9	4.8
2	Челночный бег 3x10 м (сек)	12.7	12.5	12.3	12.0	11.8	11.7	11.6
3	Прыжок в длину с места(см)	110	135	150	165	180	190	200
Специальная физическая подготовка								
3	Бег 30 м. с ведением мяча	6.4	6.2	5.9	5.7- 5.9	5.5-5.8	5.4	5.3
4	Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	5	7	8	16	24	28	30
5	Удары по мячу в цель(число попаданий)	2/из 10	2/из 10	3/из 10	4/из 10	5/из 10	6/из 10	7/10

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1. Организационно-педагогические условия.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса:

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом возрастных особенностей занимающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость групп: 15-30 человек.

Продолжительность одного занятия: 2 часа (2 x 45 минут, перерыв 5 минут).

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю: 6 часов.

Таблица учебно-тренировочной работы и требования по организации

Период обучения	Возраст обучающихся	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный объем учебных часов
СОГ 1 год обучения	6-8	15	30	6
СОГ 2 год обучения	9-12	13	30	6
СОГ 3 год обучения	13-17	12	25	6

Учебно-тренировочный процесс проходит в соответствии с годовым учебным планом в течение всего календарного года, начиная с 1 сентября и рассчитан на 36 недель.

Продолжительность одного занятия не превышает 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 6 академических часов.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Требования к материально-техническому обеспечению:

спортивный зал , открытая мини-футбольная площадка, мини-футбольные ворота, мячи: мини-футбольные, баскетбольные, гандбольные, мидицинболы, секундомер, свисток, футбольная форма, скакалки, манишки, конусы, фишки, скакалки, гимнастические скамейки.

7.ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллектизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Психологическая подготовка юных обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Основной в работе тренера -преподавателя является группа методов воспитания, обеспечивающая организацию деятельности юных футболистов, формирования их поведения:

-организация чёткого контроля за выполнением предъявляемых к группе требований дисциплинарного и поведенческого характера,
-организационная чёткость учебно-тренировочного занятия, обеспечивающего формирование добросовестности и трудолюбия, и включение футболистов в систему взаимопомощи и взаимооценки при выполнении учебных заданий

-общественные поручения:
·общее руководство группой (капитан команды);
·контроль за готовностью мест занятий, расстановка и уборка инвентаря;
·проверка личной гигиены и экипировки;
·новости из жизни спорта и футбола в частности;
·разбор нарушений дисциплины, спортивной этики, конфликтов в группе;
·культурно-массовая работа, экскурсии, походы, вечера отдыха, частвование победителей.

Формы организации воспитательной работы в носят групповой и индивидуальный характер как на учебно-тренировочном занятии, так и в

моменты досуга и отдыха. Тренер-преподаватель должен побуждать обучающегося к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения и здорового образа жизни не только в период активных занятий. В воспитательной деятельности тренер-преподаватель должен привлекать родителей своих обучающихся, помогать выработать режим дня, здоровое своевременное питание. У родителей и педагогов должно быть единство целей и оценок поступков воспитанника, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность тренировочных занятий, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

- 1.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол (утв. приказом Министерства спорта РФ от 27 марта 2013 г. № 147)
- 2.Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М,2011 г.
- 3.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. - М.: Человек, 2010.
- 4.Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет. - М.: Граница, 2008.
- 5.В.Л.Мутко,С.Н.Андреев,Э.Г.Алиев.Мини-футбол игра для всех.-М.:Издательство,2008.
- 6.С.Н.Андреев,Э.Г.Алиев.Мини-футбол в школе.-М.:Издательство,2008.
7. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
8. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия

9. Кузнецов А. Настольная книга детского тренера. –М.: Профиздат, 2011 г.

10. Правила игры в футбол. М., ФиС (последний выпуск).

Рекомендуемая литература для детей

1 Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.

2. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.

3. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.

4. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.

5. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.

13. Футбол для начинающих. Ричард Дангвورد, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.

14. Футбол (Уроки спорта). Дезор М. «ACT», 20

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

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

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

-Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;-Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

-Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459343

Владелец Шпенькова Наталья Павловна

Действителен С 08.11.2024 по 08.11.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340121

Владелец Шпенькова Наталья Павловна

Действителен с 19.11.2025 по 19.11.2026