

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА  
«ДВОРЕЦ СПОРТА «НОРД»

ПРИНЯТА

на заседании педагогического совета  
протокол № 5

от «01» декабря 2023 г.



УТВЕРЖДЕНА

приказом директора  
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»  
«01» декабря 2023 г. № 132/У 2-

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини – футбол»**

возраст учащихся: 8 - 18 лет  
срок реализации программы: 3 года  
ID - номер программы в Навигаторе: 120

Автор:  
Рочев Дмитрий Иванович,  
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар

2023 год

## Содержание

Пояснительная записка .....	2
Учебный план .....	7
Содержание программы .....	10
Оценочные материалы .....	23
Методические рекомендации.....	24
Воспитательная работа .....	27
Психологическая подготовка .....	29
Восстановительные мероприятия .....	30
Врачебно-педагогический контроль .....	30
Литература .....	33

## **I ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Необходимость в составлении программы обусловлена климатическими условиями районов Крайнего Севера. Отличительной особенностью данной программы является определенное количество учебных недель в году (37)

Программа составлена в соответствии:

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

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391

«Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

Устав государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд».

В основу программы положены нормативные требования по физической, технической и тактической подготовке, научные и методические разработки по мини-футболу, применяемые в последнее время для подготовки спортсменов.

Предлагаемая программа - оздоровительная, общеразвивающая. Игровые упражнения, технические приемы, состоящие из естественных видов двигательных действий (бега, прыжков, метаний), выполняемые в различных вариантах и сочетаниях в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией при повышенном эмоциональном настрое ребенка, способствует развитию у него высокой координации, ловкости, выносливости и других качеств. И главное, спортивные игры, как одно из средств физического воспитания, призваны решать в учебно-тренировочном процессе задачи всестороннего гармоничного развития занимающихся.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность** программы объясняется высокой значимостью развития и культивирования футбола как универсального вида спорта. В последние годы особенно остро встал вопрос о месте и роли спорта в эстетическом и в

духовном воспитании детей. Особенно тесно, это связано с дополнительным образованием в детских учреждениях. Эстетическое воспитание детей включает в себя не только воспитание детей на предметных уроках, но и на занятиях в группах дополнительного образования.

Следует учесть факт отсутствия типовых программ подготовки футболистов в спортивных секциях общеобразовательных школ. Программа представляет собой пособие для организации и планирования учебного процесса в спортивно-оздоровительных группах детей с учетом возраста и уровня подготовленности.

**Программа ориентирована** для воспитанников с 6 до 20 лет, не имеющих медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей, подростков, юношей, юниоров имеющих письменный допуск врача.

**Формы занятий:**

Обучение по данной программе реализуется на русском языке. Форма обучения очная.

**Срок реализации программы – 5лет.**

**Режим занятий:**

- дошкольный возраст- до 3раз в неделю по 1,5 академических часа,6 часов x 37 недель, 222 часа в год.

- школьники ,юниоры- 3 раза в неделю по 1,5 академических часа, 6 часов x 37 недель, 222 часа в год.

**Режим учебной работы.**

Возраст обучающихся (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел)	Максимальная наполняемость групп (чел)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (час\нед)	Требования по физической подготовленности на конец учебного года
6-7	12	20	6	Динамика
8-10	12	20	6	

11-13	12	18	6	индивидуальных показателей развития физических качеств
14-20	12	15	6	

**Школьный возраст делится на 3 возрастные группы:**

- младшие школьники (7-10 лет), период второго детства;
- подростки (11-14 лет), подростковый возраст;
- старшие школьники (15-18 лет), юношеский возраст.

Такая возрастная периодизация широко используется в педагогике и возрастной психологии. В данной программе деление обучающихся на возрастные группы определяется на основе физиологической периодизации с учетом биологического развития школьников.

**Форма организации образовательного процесса** – в соответствии с учебным планом в сформированных группах, используются формы индивидуальной работы.

**Цель программы** – создание условий для удовлетворения потребностей ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом.

**Задачи программы:**

- формирование у детей и подростков стойкого интереса к занятиям спортом;
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости и гибкости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- овладение основами техники и элементарной тактикой игры в мини-футбол;

- приобретение знаний в области гигиены, первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыками самоконтроля;

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий футболом.

### **Формы аттестации:**

Для определения результативности освоения программы предполагается использовать следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

Промежуточная аттестация : проверочные задания, сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся, игры со специальным заданием, товарищеские матчи. Сдача контрольных нормативов проводится в конце первого полугодия.

Оценивание навыков осуществляется по трем уровням: *высокий, средний, низкий*.

Аттестация по итогам освоения программы осуществляется в виде соревнований: первенство школы, города, окружные соревнования согласно календарного плана.

### **Ожидаемые результаты:**

1. занятия будут иметь оздоровительный эффект.
2. привлечение к занятиям физической культурой
3. дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

*Личностные* – ведение здорового и безопасного образа жизни посредством занятий футболом, сформированность положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности;

*Метапредметные* – улучшение основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков;

формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.

*Предметные* - развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определенных знаний, умений и навыков в избранном виде спорта; владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Учащиеся должны знать и иметь представление:**

1. об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. о физических качествах;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;
5. организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

## **II Учебный план занятий.**

### **Группа оздоровительная (6-7 лет)**

Годы подготовки		Учебные группы
		Оздоровительная ( час.)
I.	Теоретические сведения	3
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	85
2.	Специальная физическая подготовка	25
3.	Техническая подготовка	40
4.	Тактическая подготовка	20

5.	Игровая	32
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Участие в соревнованиях	12
8.	Медицинское обследование	3
9.	Промежуточная аттестация	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>

**Группа оздоровительная ( 7-10 лет)**

Годы подготовки		Учебные группы
		Оздоровительная ( час.)
Содержание занятий		
I.	Теоретические сведения	5
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	65
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Техническая подготовка	46
4.	Тактическая подготовка	25
5.	Технико-тактическая(интегральная подготовка)	20
6.	Инструкторская и судейская практика	2
7.	Участие в соревнованиях Аттестация по итогам освоения программы	22
8.	Медицинское обследование	4
9.	Промежуточная аттестация	3
	<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>

### Группа оздоровительная (11-13 лет)

Годы подготовки		Учебные группы
		Оздоровительная ( час.)
Содержание занятий		
I.	Теоретические сведения	5
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	40
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Техническая подготовка	47
4.	Тактическая подготовка	25
5.	Технико-тактическая(интегральная подготовка)	32
6.	Инструкторская и судейская практика	6
7.	Участие в соревнованиях Аттестация по итогам освоения программы	30
8.	Медицинское обследование	4
9.	Промежуточная аттестация	3
<b>Итого часов:</b>		<b>222</b>

### Группа оздоровительная (14-20 лет)

Год подготовки		Учебные группы
		Оздоровительная ( час.)
Содержание занятий		
I.	Теоретические сведения	5
II.	Практические занятия	
1.	Общая физическая подготовка	30
2.	Специальная физическая подготовка	35

3.	Техническая подготовка	50
4.	Тактическая подготовка	24
5.	Технико-тактическая(интегральная подготовка)	18
6.	Инструкторская и судейская практика	6
7.	Участие в соревнованиях Аттестация по итогам освоения программы	46
8.	Медицинское обследование	4
9.	Промежуточная аттестация	4
	<b>Итого часов:</b>	<b>222</b>

### **III Содержание программы.**

Учебный материал, представленный в данной программе, состоит из двух разделов: **теоретическая и практическая подготовка.**

Теоретические занятия призваны содействовать решению следующих задач:

формированию у спортсменов высоких эстетических и коммуникативных качеств;

получению знаний о личной гигиене, гигиеническом обеспечении учебного процесса, врачебном контроле, самоконтроле, профилактике травм и заболеваний;

получению знаний основных правил соревнований по мини-футболу.

Проведение занятий, направленных на профилактику употребления алкоголя среди молодёжи, антинаркотическая профилактика.

Главными мотивирующими факторами проведения информационно-просветительских занятий среди подростков является:

- формирование у подростков осознанного поведения,

- актуализация знаний о вреде употребления алкоголя;
- информирование о безопасном поведении дает альтернативы для сознательного выбора;
- повышение правовой компетентности позволяет сформировать элементы правовой культуры, развивать нравственные качества у подростка.

Практические занятия включают: общую физическую подготовку (ОФП); специальную физическую подготовку (СФП); техническую подготовку (ТП); тактическую подготовку (ТаП).

Прохождение практического учебного материала осуществляется с учетом возрастных особенностей и степени физической подготовленности занимающихся.

### **Теоретическая подготовка.**

**6-10 лет**

#### **Темы занятий:**

- Физическая культура и спорт в России и городе Нарьян-Маре.

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития.

- Состояние и развитие футбола и мини-футбола в России и мире.

История развития футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене.

- Правила поведения и предупреждение травм во время занятий .
- Гигиенические требования к занимающимся спортом.

**Понятие о гигиене.** Гигиена одежды, обуви, жилья, сна. Гигиеническое значение водных процедур (умывания, купания, обтирания). Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Что такое здоровье?

**11-13 лет**

#### **Темы занятий:**

- Физическая культура и спорт в России и городе Нарьян-Маре.

Физическая культура - как основополагающее средство сохранения и укрепления здоровья.

- Состояние и развитие футбола в мире.

История развития мини-футбола. Чемпионаты мира и Европы. Ведущие футболисты мира.

- Причины травматизма во время занятий. Меры предупреждения травматизма.

- Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Гигиенические требования к местам занятий. Личная гигиена одежды и обуви.

**Закаливание.** Значение закаливания для укрепления и сохранения здоровья. Что такое вредные привычки. Опасность вредных привычек.

- Правила игры.

Разбор правил игры. Капитан команды, его права и обязанности.

- Места занятий. Оборудование и инвентарь.

Футбольные поля и площадки для мини-футбола. Требования к местам занятий. Мячи для футбола и мини-футбола.

## **14-20 лет**

### **Темы занятий:**

- Физическая культура и спорт в России и городе Нарьян-Маре.

История развития спорта в России. Физическая культура - как средство общей культуры человека. Значение физической культуры в жизни человека.

- Развитие футбола в России и мире.

Чемпионаты мира, Европы, олимпийские турниры по футболу. Победители Чемпионатов России по футболу и мини-футболу. Лучшие игроки России и мира.

- Характер травм. Меры предупреждения травматизма. Первая помощь при травмах.

- Гигиенические требования к занимающимся спортом.

**Средства личной гигиены.** Особенности организма, соблюдение гигиенических норм .

**Питание.** Режим питания. Влияние вредных привычек на физическое состояние организма. Никотин, алкоголь и наркотики - основные средства разрушения организма.

- Правила игры.

Разбор правил игры. Судья и его роль на поле. Правила игры - основной закон футбольной жизни на поле.

- Места занятий. Оборудование, инвентарь.

Футбольные поля. Вспомогательное оборудование (стойки, макеты и т. д).

Футбольные мячи и уход за ними.

## **Практическая подготовка.**

### ***1. Общая и специальная подготовка.***

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

### **Общая и специальная физическая подготовка.**

***Общеразвивающие упражнения без предметов.*** Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на

координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

**Упражнения с набивным мячом (2 – 3 кг.).** Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

**Акробатические упражнения.** Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

**Легкоатлетические упражнения.** Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 5 х 30 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 – 2 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

**Подвижные игры.** Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Ручной мяч.

**Специальные упражнения для развития быстроты.** Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега,

выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

### ***Техническая и тактическая подготовка.***

#### **Методические рекомендации по обучению технике игры в футбол.**

При обучении технике тренеру следует придерживаться следующей последовательности:

##### **1 Демонстрация (показ), рассказ.**

Показ должен выполняться четко, квалифицированно, на той амплитуде, какая необходима в игре. Рассказ и объяснение при показе должны быть краткими и понятными, чтобы занимающиеся могли сразу исправлять имеющиеся ошибки.

##### **2 Разучивание технического приема в целом, разучивание по частям.**

Разучивание следует начинать с выполнения технического элемента в целом, а затем исправлять при необходимости отдельные детали. Нельзя оставлять ошибки без замечаний.

**3 Повторение технического приема** в различных упражнениях, в сочетании с другими техническими приемами.

При повторении технического приема следует учитывать психологические особенности детского и юношеского возраста. Упражнения необходимо разнообразить не только с точки зрения эмоциональности занятий, но и сохранения внимания. Сложность технического приема должна нарастать последовательно: на месте, в движении без сопротивления, в движении с пассивным сопротивлением, в движении с полным сопротивлением и затем в игровых упражнениях и играх.

##### **4 Выполнение технического приема на оценку.**

Выполнение технического приема на оценку должно проводиться в процессе обучения, причем оценка должна быть объективной.

**Выполнение технического приема** в игровых упражнениях и в игре.

***Учебный материал по технической подготовке для групп 6-10 лет.***

### **Техника передвижения:**

Бег обычный, бег приставным шагом. Бег по прямой и с изменением направления. Прыжки: вверх, вверх- вперед, толчком одной и двумя ногами с места.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу( от игрока, навстречу ему, справа или слева). Выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных движений.

### **Методические рекомендации по обучению ударам ногой.**

- Чтобы побудить обучающихся, закрепить навыки различных ударов предлагается каждую неделю производить удар по воротам только одним способом.
- Выполняя технические приемы в связках, т.е., в сочетании с несколькими элементами техники, надо ставить задачу сокращения паузы между отдельными приемами.

Например, в связках: остановка ногой - удар, ведение мяча - удар. При этом занимающиеся должны как можно быстрее поразить ворота.

- На тренировочных занятиях надо постоянно следить за тем, чтобы обучающиеся упражнялись в ударах поочередно то левой, то правой ногой. Тем обучающимся, у которых заметна разница в игре сильной и слабой ногой, надо давать домашние задания чаще бить по мячу слабой ногой.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте и в движении. Остановка бедром летящего навстречу мяча.

### **Методические рекомендации по обучению остановки мяча.**

Чрезвычайно важно остановку мяча выполнять с наименьшей затратой времени, нужным способом для данной сложившейся ситуации и если требует этого игровая обстановка. Это достигается следующими способами:

- а) с помощью уступающих движений;
- б) расслаблением мышц ноги;

в) накрыванием мяча ступней, голенью, животом;

Для обучения этому приему предлагается следующая методика:

1. Остановка мяча, подброшенного вверх руками.
2. Остановка мяча, подброшенного вверх после жонглирования.
3. Остановка мяча после удара и отскока от деревянного щита.
4. Остановка мяча после передачи его партнером (сначала передачи выполняются руками, потом – ногой).
5. Остановка мяча в сочетании с ведением и обманными движениями.
6. Остановка мяча в сочетании с обводкой партнера и ударом по воротам.
7. Остановка мяча в игровых упражнениях и играх.

Отработкой приемов остановки мяча обучающимися нужно заниматься индивидуально.

**Ведение мяча.** Ведение мяча носком, средней частью подъема, внутренней и внешней частью подъема. Ведение мяча по прямой, по кругу, по «восьмерке», а также между стоек.

**Обманные движения ( финты).** Любое обманное движение ( финт) состоит из двух движений: ложного ( имитирующего движения) и действительного. Первое выполняется для того, чтобы дезориентировать соперника, заставить его поверить в истинность намерений. Чем естественнее сделано ложное движение, тем эффективнее будет финт.

Вторая часть успешного финта - взрывной рывок в истинном направлении. Это дает возможность опередить соперника, оставить его за своей спиной, создать численное превосходство атакующих над обороняющимися на любом участке поля там, где развивается атака.

Остановка мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом); имитация удара по мячу ногой с последующим уходом от соперника вправо или влево.

#### **Методические рекомендации по обучению финтам.**

Обучать финтам желательно следующим образом: сначала выполнять их перед стойкой, заменяющей соперника, или с партнером, который не

оказывает никакого сопротивления. Затем с партнером, оказывающим пассивное сопротивление, т.е. партнер, реагирует на ложное движение, но не мешает второму действию, не отбирает мяч и не идет на сближение. И, наконец, когда в совершенстве занимающийся овладеет навыком движений, как ложных, так и действительных можно переходить к отработке финта в парах в условиях настоящего единоборства. Необходимо отметить, что при обучении финтам надо тренировать как правую, так и левую ноги.

**Отбор мяча.** Отбор мяча выбиванием и выпадом у соперника, движущегося навстречу, слева и справа от игрока.

**Техника игры вратаря** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону с крестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега.

#### *Учебный материал по тактической подготовке для групп 6-10 лет.*

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента для «открывания» с целью получения мяча. Выбор момента для «закрывания» соперника с целью не допустить получение мяча соперником.

**Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изучаемых технических приемов в игровой обстановке. Определение и понимание игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Групповые действия.** Взаимодействие двух или трех партнеров в играх. Выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Выполнение простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах.

## *Учебный материал по технической подготовке для групп 11-13 лет.*

### **Техника передвижения:**

Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами.

Прыжки: вверх- вправо и вверх- влево, толчком одной ногой с разбега.

Повороты переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

**Удары по мячу ногой.** Совершенствование изученных способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

**Остановка мяча.** Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Обманные движения.** Совершенствование изученных на предыдущем этапе подготовки обманных действий. Финт «уход» от соперника выпадом при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием мяча и остановка мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование технических элементов, изученных на предыдущем этапе подготовки. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

## *Учебный материал по тактической подготовке для групп 11-13 лет.*

### **Тактика нападения.**

**Индивидуальные действия без мяча.** Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

**Индивидуальные действия с мячом.** Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

### **Тактика вратаря.**

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара». Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот

*Учебный материал по технической подготовке для групп 14-20 лет.*

**Техника передвижения.** Различные сочетания приемов бега с прыжками, поворотами и резкими остановками. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней, внешней частью и серединой подъема, внутренней частью стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу право и левой ногой. Удары носком и пяткой. Выполнение ударов на точность и силу после остановки, ведения и рывков на короткое, среднее и дальнее расстояние (с различными направлениями и траекторией полета). Удары по мячу ногой в единоборстве, с пассивным и активным сопротивлением.

**Удары по мячу головой.** Удары средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу.

**Остановка мяча.** Остановка мяча подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад ( в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки). Остановка опускающегося мяча бедром.

Остановка изученными способами мячей, катящихся или летящих с различной скоростью и траекторией, с разных расстояний и направлений, на высокой скорости с последующим ударом или рывком.

**Ведение мяча.** Ведение мяча внешней и средней частями подъема, носком, и внутренней стороной стопы. Ведение мяча всеми изученными способами с увеличением скорости, с выполнением рывков, с обводкой движущихся и противодействующих соперников, затрудняя им отбор мяча, прикрывая мяч телом.

**Обманные движения (финты).** Совершенствование ранее изученных обманных действий, с выполнением их на максимально возможной скорости. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Совершенствование в отборе изученными приемами в выпаде, подкате, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади, в условиях игровых упражнений и учебных играх.

**Техника игры вратаря.** Ловля двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией полета мячей. Ловля на месте. В движении, в прыжке, без падения и с падением, ловля мячей на выходе. Отбивание мяча кулаком на выходе, без прыжка и в прыжке. Броски мяча одной рукой сверху, снизу на точность и дальность. Выбивание мяча с земли и с рук на точность и дальность.

### ***Учебный материал по тактической подготовке для групп 14-20 лет.***

#### ***Тактика нападения.***

**Индивидуальные действия.** 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.** Взаимодействие с партнерами при равном и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений.

**Командные действия.** Выполнение основных обязанностей в атаке на своей игровой позиции, согласно избранной тактической схеме в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангами и через центр.

#### **Тактика защиты.**

**Индивидуальные действия.** Противодействие маневрирования соперника и создание препятствий сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате». Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от

игровой ситуации. Противодействие передаче, ведению и удару по воротам.

#### **IV Оценочные материалы.**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ «Мини-футбол (Футзал)».

#### **Содержание и методика контрольных испытаний**

##### *Общая подготовленность*

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

**Челночный бег 30 м (5х6м).** На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30 м (3х10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

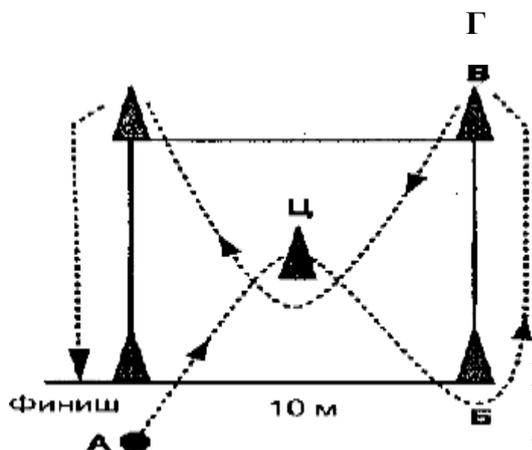
**Прыжок в длину с места.** Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

## Специальная подготовленность

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

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

**Ведение мяча по «восьмерке»** (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, обгибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.



## V Методические рекомендации при проведении занятий по мини-футболу.

Возраст 5-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений

определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на занятиях должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). На занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 20% - упражнениями различного характера.

В силу физиологических особенностей возраст 6-10 лет не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование) показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать обучающимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения.

Начиная с 11-12 лет, когда организм ребенка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдержать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в мини-футбол. С учетом физиологических особенностей у детей 11-14 улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, занимающиеся

постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ научения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели-выработке стабилизированного навыка.

Футбол - эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру.

В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Уровень практических знаний занимающихся футболом растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. На занятиях необходимо уделять должное внимание освоению игровых действий с учетом функций в команде, интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек.

Преимущественная направленность учебного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития  
двигательных качеств, школьный возраст**

физические качества	Возраст, лет
---------------------	--------------

	6-7	8-9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+	+		

**Примечание:**

У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на один-два года раньше, чем у мальчиков.

## **VI Воспитательные компоненты.**

Возрастание роли физической культуры и спорта как средства воспитания подрастающего поколения повышает требования к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена: семьи, образовательной и спортивной школы, коллектива педагогов.

На основе общешкольного плана воспитательной работы педагог составляет свой план. Воспитательная работа осуществляется на протяжении всего учебного года, на каждом занятии, соревновании, в свободное время. Вне занятий воспитательная работа заключается в проведении бесед и лекций на различные темы, коллективные посещения музеев, театров, кино, соревнований, в выполнении общественных поручений, в участии в показательных выступлениях, в трудовой деятельности школы.

В работе с детьми важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов педагог должен иметь в виду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет педагога. Педагог должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

## **VII Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка включает в себя мероприятия, которые обеспечивают формирование у педагога таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях. Она предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка осуществляется в процессе всего учебного года, на каждом занятии. Педагог должен знать, что совершенствование психологической подготовки гораздо сложнее физической и технической подготовки. Поэтому педагогу, особенно работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством.

#### **Задачи психологической подготовки на оздоровительном этапе.**

- развитие устойчивого интереса к занятиям спортом вообще и к занятиям футболом в частности;
- формирование установки на тренировочную деятельность.

#### **Методы, формы и средства воздействия на обучающихся.**

- беседы,
- убеждения;
- педагогическое внушение;
- моделирование состязательных ситуаций на тренировке;
- введение ситуаций, требующих преодоление трудностей (ситуации преодоления страха, волнения, неприятных ощущений) без предельной мобилизации физических и психологических возможностей.

## **VII Восстановительные мероприятия.**

Во время тренировочной деятельности с увеличением объема тренировочных нагрузок, в связи с увеличением расхода энергетических ресурсов растущего организма большую роль играют восстановительные мероприятия. Нарастание тренированности и повышение работоспособности возможны лишь тогда, когда энергетические затраты восполняются в процессе восстановления.

Восстановительные мероприятия проводятся не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнением отдельных упражнений, варьированием тренировочных нагрузок в недельном, месячном, годовом циклах, аутогенная тренировка, активный отдых), но и в свободное время.

Для обучающихся на оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления: - оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха);

- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

### **IX Врачебно-педагогический контроль.**

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность занимающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о

врачебном контроле над лицами, занимающимися физической культурой и спортом.

***Задачи врачебно-педагогического контроля на оздоровительном этапе.***

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

- контроль за состоянием здоровья спортсменов;
- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций спортивного врача;
- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;
- изучение динамики функциональных показателей;
- лечебно-профилактические мероприятия.

**Формы контроля**

- медицинское обследование, 1 раз в год УМО;
- беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний;
- беседы с родителями о необходимости витаминизации спортсменов.

**Средства контроля**

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица	Выражение страдания на лице.

		напряженное	
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступление соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

## Литература

1. Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт» 2008г
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература 2002 г.
6. Ж-Л Чесно «Футбол. Обучение базовой техники» СпортАкадемПресс 1998г
7. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
8. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.
9. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 с.
10. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр.(Библиотечка тренера)
- 11.Филин В.П.,Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС,1980.-255с.
- 12.Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.