

Департамент образования, культуры и спорта
Ненецкого автономного округа

Государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования Ненецкого автономного округа
«Дворец спорта «Норд»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета

от «28» мая 20 25 г.

Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ
Исполняющий обязанности директора
ГБУ ДО НАО «Дворец спорта «Норд»
В. В. Рочев
«19» июня 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
в области физической культуры и спорта
«Мини-футбол»**

возраст обучающихся 6-18 лет
срок реализации программы - 3 года
ID – номер программы в Навигаторе: 120

Разработчик:

Рочев Дмитрий Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Нарьян-Мар
2025 год

Содержание

Пояснительная записка	2
Цель и задачи программы	5
Учебный план	6
Содержание программы	7
Планируемые результаты	9
Календарный учебный график	10
Материально – техническое обеспечение	13
Формы аттестации	14
Оценочные материалы	15
Методические материалы	19
Список литературы	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа государственного бюджетного учреждения дополнительного образования Ненецкого автономного округа «Дворец спорта «Норд» физкультурно- спортивной направленности «Мини-футбол» (далее - программа) разработана и составлена в соответствии с учетом основных положений и требований нормативно - правовых актов и законодательства в сфере образования:

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629);

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391);

Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242);

Санитарно-эпидемиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14 (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41, с изменениями на 27 октября 2020 года);

Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СанПиН 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

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

Локальные нормативные акты образовательной организации.

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. 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. 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. 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.

Воспитательная работа осуществляется на протяжении учебного года, на каждом занятии, соревновании, в свободное время. Важным условием успешной работы со спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности спортсмена в семье, образовательной и спортивной школе, коллектива педагогов. Воспитательная работа включает в себя информирование о вреде употребления алкоголя, пользе здорового питания, важности физической активности и общения со сверстниками. Приобщение к основам здорового и трезвого образа жизни необходимо для формирования соответствующих навыков. Работа по профилактике алкогольной зависимости заключается в систематическом объяснении негативных последствий употребления алкоголя, укреплении моральных принципов и самосознания детей.

Проведение информирования направленного на профилактику употребления алкоголя среди молодёжи, антинаркотическая профилактика:

- актуализация знаний о вреде употребления алкоголя;
- формирование у подростков осознанного поведения;
- повышение правовой компетентности позволяет сформировать элементы правовой культуры, развивать нравственные качества у подростка.

Программа ориентирована для воспитанников с 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень освоения - базовый

Язык реализации программы – русский.

Форма обучения – очная.

Срок реализации программы – 3 года.

Режим занятий:

- дошкольный возраст - до 3 раз 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

Срок освоения программы	Количество обучающихся в группе	Количество часов в неделю	Возраст обучающихся
3 года обучения	12-20 человек	6 часов	6-18 лет

Форма организации образовательного процесса - групповая, индивидуальная.

Цели и задачи программы.

Цель - приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни. Создание условий для удовлетворения потребностей ребенка в двигательной активности в выбранном виде спорта.

Задачи:

Обучающие:

- формирование специальных знаний о мини-футболе, его истории и развитии;
- овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой игры;
- приобретение практических навыков и теоретических знаний в области мини-футбола.

Развивающие:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков;
- развитие навыков командного взаимодействия и взаимопомощи;
- развитие эмоциональной восприимчивости, образного мышления;
- развитие двигательной активности ребенка на основе применения подвижных и спортивных игр.

Воспитывающие:

- воспитание собранности и дисциплины;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Учебный план занятий.

№	Разделы подготовки	Количество часов			Форма контроля
		1 год	2 год	3 год	
1	Теоретическая подготовка	5	6	7	наблюдение за уровнем знаний, опрос
2	Общая физическая подготовка	106	94	82	практические задания, выполнение нормативных требований
3	Специальная физическая подготовка	19	25	31	практические задания, выполнение нормативных требований
4	Техническая подготовка	61	49	45	практические задания, текущий контроль
5	Тактическая подготовка	15	20	25	практические задания, текущий контроль
6	Игровая подготовка	4	10	11	практические задания, текущий контроль
7	Участие в соревнованиях	10	14	16	промежуточная аттестация
8	Инструкторская и судейская практика	–	2	3	наблюдение за уровнем знаний
9	Медицинское обследование	2	2	2	справка о допуске к занятиям
		222	222	222	Итого часов: 666

Содержание программы

1. Теоретическая подготовка

Техника безопасности: основы техники безопасности; предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

Возникновение и развитие мини-футбола: возникновение и развитие современного мини-футбола; появление мини-футбола в России.

Гигиенические знания и навыки, закаливание: общий режим дня; гигиена сна, питания; гигиена одежды и обуви; гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде; приемы закаливания.

Правила игры в мини-футбол: правила игры; права и обязанности игроков, костюмы игроков; основы судейской терминологии.

Место занятий, оборудование: площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка; подготовка площадки для занятий и соревнований по мини-футболу; специальное оборудование.

2. Общая физическая подготовка: значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия:

- упражнения для развития силы и силовой выносливости;
- упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости;
- упражнения для развития прыгучести и прыжковой выносливости;
- упражнения для развития общей выносливости;
- упражнения для развития ловкости и гибкости;
- упражнения для комплексного развития физических качеств.

3. Специальная физическая подготовка: упражнения для развития определенных качеств, необходимых в игровых условиях, умения быстро перемещаться, умение быстро переходить из статического положения в движение, умения быстро остановиться после перемещения.

Практические занятия:

- бег по ступенькам;
- прыжки с места и с разбега, в том числе с поворотами и касанием подвешенного мяча;
- упражнения с мячом: ведение мяча, удары по мячу, передачи;
- упражнения на координацию: челночный бег, бег с обводкой фишек;
- упражнения на гибкость: махи ногами, наклоны, растяжка;
- чередование бега.

4. Техническая подготовка: упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости в различных сочетаниях применительно к изученным способам перемещений. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для

получения мяча. Перемещения защитника, его расположение по отношению к воротам и противнику. Характеристика основных приемов техники.

Практические занятия:

- перемещения;
- передачи мяча;
- защитная стойка;
- удары по мячу ногами и головой;
- прием мяча;
- ведение мяча
- обманные движения (финты);
- отбор мяча;
- техническая подготовка вратаря: стойка вратаря, ловля мячей, перемещение, отбивание мячей; введение мяча в игру.

5. *Тактическая подготовка:* значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые и командные тактические действия.

Практические занятия:

- тактика игры в атаке:
- индивидуальные действия в атаке (атакующие действия без мяча создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, атакующие действия с мячом);
- групповые действия в атаке (комбинации в игровых эпизодах);
- командные действия в атаке;
- тактика игры в обороне (индивидуальная, групповая, командная).

6. *Игровая подготовка:*

- проведение игр со специальным заданием;
- проведение товарищеских игр с командами одного возраста;
- устранение ошибок в игре;
- разбор проведенных игр.

7. *Участие в соревнованиях:*

- организация и проведение соревнований;
- правила соревнований;
- анализ проведенных игр и устранение ошибок.

8. *Инструкторская и судейская практика:* приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий.

9. *Медицинское обследование* воспитанники проходят 1 раз в год.

Планируемые результаты

Личностные – ведение здорового и безопасного образа жизни посредством занятий мини-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 возникновения, истории мини-футбола;
2. о развитии физических качеств спортсмена;
3. основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. помогать организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере.

Календарный учебный график

группа 1 год обучения

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Учебный год 37 недель								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	5	3	1				1			
Общая физическая подготовка	106	12	12	12	12	10	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	19	2	2	3	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	59	6	9	8	7	5	6	6	5	7
Тактическая подготовка	15	1	2	3	1	2	1	2	2	1
Игровая подготовка	4						1	1	1	1
Тестирование	2					1	1			
Участие в соревнованиях	10				2			3	4	1
Инструкторская и судейская практика	-									
Медицинское обследование	2						2			
Всего часов	222	24	26	26	24	20	26	26	26	24

2 год обучения

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Учебный год 37 недель								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	6	1	1	1			1	1	1	
Общая физическая подготовка	93	10	11	11	11	9	11	10	10	10
Специальная физическая подготовка	24	2	3	3	3	3	3	3	2	2

Техническая подготовка	49	6	6	6	6	4	5	6	5	5
Тактическая подготовка	20	2	2	3	2	2	3	2	2	2
Игровая подготовка	10	1	2	2		1		1		3
Тестирование	2					1	1			
Участие в соревнованиях	14	2			2			3	5	2
Инструкторская и судейская практика	2		1						1	
Медицинское обследование	2						2			
Всего часов	222	24	26	26	24	20	26	26	26	24

2 год обучения

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Учебный год 37 недель								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	7	1	2	1			1	1		1
Общая физическая подготовка	81	10	9	9	9	7	9	10	8	10
Специальная физическая подготовка	30	3	4	4	4	2	4	3	3	3
Техническая подготовка	45	5	5	5	4	5	4	6	5	6
Тактическая подготовка	25	3	2	3	2	2	3	4	3	3
Игровая подготовка	11	2	2	2		1	1	1	1	1
Тестирование	2					1	1			
Участие в соревнованиях	16		2	2	4	2		1	5	
Инструкторская и судейская практика	3				1		1		1	
Медицинское обследование	2						2			
Всего часов	222	24	26	26	24	20	26	26	26	24

Материально-техническое обеспечение:

Спортивное оборудование и инвентарь:

- спортивный зал, размер 15х35;
- стойки для обводки мячей - 15 штук;
- переносные ворота;
- маты гимнастические;
- скакалки - 15 штук;
- мячи набивные, теннисные, волейбольные;
- форма футбольная (футболки, шорты, гетры и обувь);
- мячи футбольные - 20 штук;
- сетка для переноски мячей,
- манишки футбольные (двух цветов)
- компрессор (насос), иглы.
- секундомер, свисток, рулетка.

Формы аттестации

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

Промежуточная аттестация – проверочные задания; сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической подготовленности; игры со специальным заданием; товарищеские матчи. Окружные соревнования согласно календарного плана.

Сдача контрольных нормативов проводится в конце первого полугодия. Текущий контроль осуществляется на тренировочных занятиях.

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 на основе нормативов для спортивно-оздоровительных групп.

Содержание и методика контрольных испытаний

Нормативы по общей подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м.)	6	13.6	13.3	13.0
	7	13.4	13.1	12.7
	8	13.1	12.8	12.4
	9	12.8	12.5	12.1
	10	12.5	12.2	11.8
	11	12.2	11.9	11.5
Челночный бег 30 м. (3 х 10 м.)	12	10.2	9.8	9.3
	13	10.0	9.6	9.1
	14	9.8	9.4	8.9
	15	9.4	9.0	8.5
	16	9.0	8.6	8.1
	17	8.7	8.3	7.8
	18	8.4	8.0	7.4
Бег 30 метров	6	6.8	6.6	6.4
	7	6.6	6.4	6.2
	8	6.4	6.2	6.0
	9	6.2	6.0	5.8
	10	6.0	5.8	5.6
	11	5.9	5.7	5.5
	12	5.8	5.6	5.4
	13	5.7	5.5	5.3

	14	5.6	5.4	5.2
	15	5.5	5.3	5.1
	16	5.4	5.2	5.0
	17	5.3	5.1	4.9
	18	5.2	5.0	4.8
Прыжок в длину с места см	6	145	150	155
	7	150	155	160
	8	155	160	165
	9	160	165	170
	10	165	170	175
	11	170	175	180
	12	175	180	185
	13	185	190	195
	14	195	200	205
	15	200	205	210
	16	205	210	220
	17	210	215	225
	18	220	225	235

Нормативы по специальной подготовке

Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
		низкий	средний	высокий
Жонглирование мячом ногами, кол-во ударов	6	+	+	+
	7	+	+	+
	8	6	7	8
	9	8	9	10
	10	12	14	16
	11	16	18	20
Жонглирование мячом (комплексное), кол-во ударов	12	+	+	10
	13	+	+	12
	14	+	+	16
	15	+	+	20
	16	+	+	24
	17	+	+	28

	18	+	+	32
Бег 30 метров с ведением мяча, сек.	6	+	+	6.4
	7	+	+	6.2
	8	+	+	5.9
	9	+	+	5.8
	10	+	+	5.7
	11	+	+	5.5
	12	+	+	5.4
	13	+	+	5.3
	14	+	+	5.2
	15	+	+	5.1
	16	+	+	5.0
	17	+	+	4.9
	18	+	+	4.8
Ведение мяча по «восьмерке»	6	+	+	+
	7	+	+	+
	8	+	+	+
	9	+	+	+
	10	+	+	+
	11	+	+	+
	12	+	+	+
Ведение мяча по «восьмерке»	13	+	+	+
	14	+	+	+
	15	+	+	+
	16	+	+	+
	17	+	+	+
	18	+	+	+

Примечание: Знак + означает, что норматив выполнен при улучшении показателей

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.

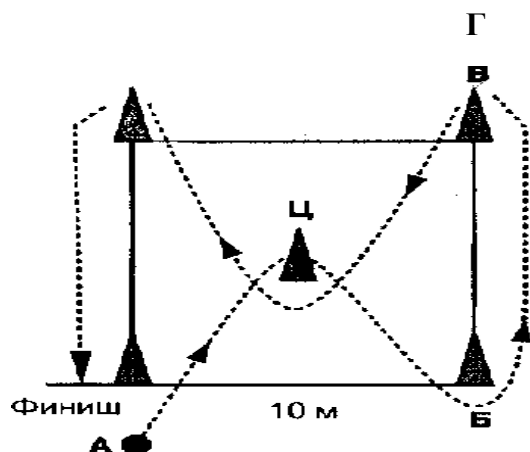
Специальная подготовленность

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.

Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

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 В. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает 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.



Методические материалы.

Методы обучения на занятиях: Словесный - объяснение терминов, новых понятий. Наглядный - показ педагогом правильного выполнения упражнений, демонстрация фото и видео материалов. Практический - выполнение обучающимися практических заданий и упражнений. Игровой - активизирующие внимание, улучшающие эмоциональное состояние обучающихся.

Возраст 6-10 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 60% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 40%-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.

Мини-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 мини-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.

Список литературы

1. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989 г.
2. Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе» ОАО Издательство «Советский спорт», 2008 г.
3. Андреев С.Н. «Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах» ОАО Издательство «Советский спорт», 2008 г.
4. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985 г.
5. Волков С.В. «Теория и методика детского и юношеского спорта» Олимпийская литература, 2002 г.
6. Иванов О.Н., Портнов А.В. Начальная подготовка вратаря в футболе - Малаховка, ФГБОУ ВО «МГАФК», 2015 г.
7. Лексаков А.В., Власов А.Е., Калинин Е.М., Кочешков Н.А. «Разработка научно-обоснованных предложений по совершенствованию спортивной подготовки футболистов 15-17 лет на современном этапе развития футбола». Научно-исследовательская работа. М., 2017 г.
8. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000 г.
9. Мутко В.Л., Мини-футбол-игра для всех- М. Советский спорт, 2008 г.
10. Тюленев С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт, 2000 г.
- 11.. Федосеев А.М. Оценка физического развития современных школьников, сдающих нормы комплекса ГТО / МГАФК. Выпуск XXIV. – Малаховка, 2015 г.