

Управление образования администрации  
муниципального образования Кандалакшский район

Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр развития творчества детей и юношества»  
муниципального образования Кандалакшский район

Принята на заседании  
методического совета  
от 18 марта 2025 года  
Протокол № 4

Утверждена приказом директора  
МАУ ДО ЦРТДиЮ

от 18 марта 2025 года №30-А

/Е.С. Соколова



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

Возраст обучающихся: 8-12 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Составитель:  
тренер-преподаватель  
Богатов Дмитрий Викторович

п.г.т. Зеленоборский  
2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «**Мини-футбол**» физкультурно-спортивной направленности разработана с учетом:

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
- постановления 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».

**Новизна программы заключается** в акценте не только на развитии и совершенствовании физических и технических навыков и приемов необходимых для успешной игры в мини-футбол, но и на развитии тактического мышления, способности игрока быстро и эффективно оценивать игровые ситуации и выбирать наиболее подходящий вариант действий, а также на формировании навыков командной работы.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности посредством занятий мини-футболом, в приобщении детей к здоровому образу жизни.

**Педагогическая целесообразность** состоит в том, что занятия футболом положительно влияют на здоровье, укрепляют и сохраняют двигательные функции обучающихся; способствуют формированию знаний,

умений и навыков, необходимых для самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

**Цель программы:** обучение навыкам игры в мини-футбол, обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья обучающихся посредством занятий мини-футболом.

### **Задачи.**

#### **Обучающие:**

- познакомить с историей развития футбола;
- обучить правилам игры и правилам безопасности на занятиях;
- обучить комплексам общеразвивающих и специальных упражнений;
- обучить технике и тактике игры в мини-футбол;
- сформировать технические и тактические навыки игры в мини-футбол.

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества: быстроту, ловкость, силу, выносливость, гибкость;
- развивать воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер обучающихся.

#### **Воспитательные:**

- формировать навыки участия в игровой соревновательной деятельности и интерес к занятиям футболом, потребность к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- воспитывать чувство коллективизма и товарищества, ответственность.

**Отличительной особенностью** программы является знакомство обучающихся с другими спортивными командными играми, такими как баскетбол, пионербол, флорбол. Это позволит расширить спортивный кругозор участников и развить разносторонние навыки. Программа рассчитана на детей с разными спортивными способностями. Футбол, как коллективный вид физкультурной деятельности, является эффективным средством общения и самоутверждения для всех детей.

#### **Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.**

Программа рассчитана для детей в возрасте 8 – 12 лет.

#### **Срок реализации программы - 1 год.**

#### **Форма реализации программы.**

Форма обучения – очная. Форма и тип организации деятельности учащихся – групповая, индивидуальная, фронтальная.

#### **Виды занятий:**

- практические занятия (упражнения, тренировки, игры);
- теоретические занятия (рассказ, беседа, показ).

### **Объём программы и режим занятий.**

Объём программы – 72 часа. В группах занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа (1 академический час – 45 минут).

**Уровень сложности программы – стартовый.**

**Условия реализации программы.**

Минимальная наполняемость группы - 12 человек, максимальная - 15 человек. Группа может комплектоваться из девочек и мальчиков. Необходимо предоставление справки от врача с разрешением на занятия данным видом спорта. Для тренировок предусмотрена форма: шорты, футболки, гетры, спортивная обувь.

**Ожидаемые результаты.**

**Личностные:**

- проявление готовности и способности к саморазвитию;
- формирование положительных качеств личности: смелости, дисциплинированности, целеустремлённости, трудолюбия;
- формирование устойчивой мотивации здоровому образу жизни, к занятиям спортом, мини-футболом;
- проявление эстетических и нравственных качеств по отношению к окружающим: чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- умение предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

**Метапредметные:**

- владение теоретическими знаниями о мини-футболе, его истории и о современном развитии, о значении здорового образа жизни;
- умение понимать и принимать задачи, поставленные тренером-преподавателем; планировать и оценивать свою деятельность;
- использование мини-футбола в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- освоение навыков участия в соревновательной деятельности.

**Предметные:**

По окончании обучения обучающиеся **будут знать:**

- основные тенденции развития мирового и отечественного футбола;
- правила составления упражнений для индивидуальной разминки;

- комплексы общеразвивающих упражнений для отдельных мышечных групп;
- комплексы упражнений на координационном тренажере (лестнице);
- виды падений;
- основные правила при игре в обороне и атаке;
- тактические схемы при игре в численном меньшинстве и большинстве;
- правила оказания первой помощи;
- правила спортивных игр.

**По окончании обучения обучающиеся *будут уметь*:**

- выполнять индивидуальную разминку;
- применять основные способы и приемы ведения мяча;
- выполнять упражнения по остановке, ведению мяча в парах и группах;
- оказывать первую помощь;
- играть по правилам спортивных игр.

**Способы определения результативности обучения:**

Для диагностики результатов обучения используются следующие формы:

- наблюдение;
- собеседование;
- опрос;
- самостоятельная практическая работа;
- сдача контрольных нормативов

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- открытые учебно-тренировочные занятия;
- товарищеская игра.

**Сведения о документе, предоставляемом по результатам освоения образовательной программы.**

Предоставление документа по окончании обучения не предусмотрено.

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Теория час.	Практика час.	Всего час.	Формы контроля/ аттестации
1.	<b>Вводное занятие</b>	2	-	2	

<b>2.</b>	<b>Спортивный травматизм и его предупреждение</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Опрос
<b>3.</b>	<b>Морально-волевая подготовка спортсмена</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Беседа
<b>4.</b>	<b>Технико-тактическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	
<b>4.1.</b>	<b>Удары по мячу ногой</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	Наблюдение
<b>4.2.</b>	<b>Удары по мячу головой</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>4.3.</b>	<b>Остановка и ведение мяча</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>4.4.</b>	<b>Обманные движения (финты). Отбор мяча.</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Наблюдение
<b>4.5.</b>	<b>Техника игры вратаря. Упражнения для развития умения «видеть поле»</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	Наблюдение
<b>4.6.</b>	<b>Тактика нападения</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>4.7.</b>	<b>Тактика защиты</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Наблюдение
<b>5.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	
<b>5.1.</b>	<b>Учебные игры</b>	<b>1</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	Наблюдение
<b>5.2.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>-</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	Наблюдение
<b>5.3</b>	<b>Эстафеты</b>	<b>-</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	Наблюдение
<b>6.</b>	<b>Контрольные нормативы</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	Сдача контрольных нормативов
	<b>ИТОГО:</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### **1. Вводное занятие – 2 часа.**

*Теоретическое занятие - 2 часа.*

Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков. Развитие мини-футбола в России. Команды, площадка.

### **2. Спортивный травматизм и его предупреждение – 2 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Техника безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончании занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение. Требования к спортивной форме и обуви.

*Практическое занятие – 1 час.*

Обучение правильному падению, постановке ног и переноса веса тела. Упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища.

### **3. Морально-волевая подготовка спортсмена – 2 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Моральные качества спортсмена: добровольное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

*Практическое занятие – 1 час.*

Общеразвивающие упражнения. Разучивание и выполнение прыжковых упражнений: прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед. Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами.

## **4. Технико-тактическая подготовка – 20 часов.**

### **4.1. Удары по мячу ногой- 4 часа.**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Термины и определения: голеностоп, свод стопы, перекат, осанка. Общая подготовка – основа развития различных двигательных качеств и повышения спортивной работоспособности. Мышцы, связки стопы и их функциональное значение.

*Практическое занятие – 3 часа.*

Удары по мячу ногой

Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары на точность и дальность.

### **4.2. Удары по мячу головой- 2 часа.**

*Практическое занятие – 2 часа.*

Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

### **4.3. Остановка и ведение мяча – 2 часа.**

*Практическое занятие – 2 часа.*

Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Ведение мяча серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

#### **4.4. Обманные движения (финты). Отбор мяча- 4 часа.**

*Практическое занятие – 4 часа.*

Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»).

Отбор мяча

Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

#### **4.5. Техника игры вратаря. Упражнения для развития умения «видеть поле» - 4 часа.**

*Практическое занятие – 4 часа.*

Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Упражнения для развития умения «видеть поле»

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

#### **4.6. Тактика нападения- 2 часа.**

*Практическое занятие – 2 часа.*

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

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

#### **4.7. Тактика защиты – 2 часа.**

*Практическое занятие – 2 часа.*

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

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

### **5. Игровая подготовка – 44 часа.**

#### **5.1. Учебные игры- 16 часов**

*Теоретическое занятие – 1 час.*

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

*Практические занятия – 15 час.*

Закрепление технических и тактических навыков обучающихся в игровой обстановке.

#### **5.2. Спортивные игры- 18 часов.**

*Практические занятия –18 часов.*

Одним из средств подготовки юных футболистов являются спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, пионербол), так как все эти игры являются командными и их в значительной степени объединяет общность игровых действий (индивидуальные, групповые, командные).

#### **5.3. Эстафеты – 10 часов.**

*Практические занятия – 10 часов.*

Для развития быстроты и ловкости, как наиболее важных качеств футболиста, используются разнообразные эстафеты (с препятствиями, в парах, скоростные, круговые, с предметами и без предмета).

### **6. Контрольные нормативы – 2 часа.**

*Практические занятия – 2 часа.*

**Сдача контрольных нормативов (Приложение №1 и №2)**

Подведение итогов работы объединения за год. Награждение лучших учащихся. Рекомендации по работе в летний период.

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь			Теория	2	Вводное занятие – 2 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	-
2	Сентябрь			Теория Практика	2	Спортивный травматизм и его предупреждение – 2 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Опрос
3	Сентябрь			Теория Практика	2	Морально-волевая подготовка спортсмена – 2 часа.	СОШ № 6 Спорт. зал	Беседа
4	Сентябрь			Теория Практика	2	Удары по мячу ногой- 4 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
5	Октябрь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
6	Октябрь			Практика	2	Удары по мячу головой- 2 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
7	Октябрь			Практика	2	Остановка и ведение мяча – 2 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
8	Октябрь			Практика	2	Обманные движения (финты). Отбор мяча- 4 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
9	Ноябрь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
10	Ноябрь			Практика	2	Техника игры вратаря. Упражнения для развития умения «видеть поле» - 4 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
11	Ноябрь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
12	Ноябрь			Практика	2	Тактика нападения- 2 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
13	Декабрь			Практика	2	Тактика защиты – 2 часа	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
14	Декабрь			Теория Практика	2	Учебные игры- 16 часов	СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
15	Декабрь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
16	Декабрь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
17	Январь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
18	Январь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение

19	Январь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
20	Январь			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
21	Февраль			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
22	Февраль			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
23	Февраль			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
24	Февраль			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
25	Март			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
26	Март			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
27	Март			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
28	Март			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
29	Апрель			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
30	Апрель			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
31	Апрель			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
32	Апрель			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
33	Май			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
34	Май			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
35	Май			Практика	2		СОШ № 6 Спорт. зал	Наблюдение
36	Май			Практика	2		Контрольные нормативы – 2 часа	СОШ № 6 Спорт. зал
								Сдача контрольных нормативов

## Воспитательная работа

Воспитательная работа в рамках дополнительной образовательной программы «Мини-футбол» направлена на всестороннее развитие личности обучающихся, формирование у них нравственных, культурных и социальных качеств. Она органично сочетается с учебным процессом и способствует достижению цели программы, развитию здорового образа жизни, формированию командного духа, дисциплины и ответственности.

Цель воспитательной работы: формирование у обучающихся нравственных, духовных и физических качеств, необходимых для успешной социализации, здорового образа жизни и спортивного мастерства через занятия мини-футболом.

Задачи воспитательной работы:

- формирование честности, справедливости, дисциплинированности и коллективизма;
- формирование позитивного отношения к жизни и окружающему миру;

- формирование коммуникативных навыков и умения работать в команде;
- развитие умения контролировать свои эмоции и поведение в различных ситуациях;
- воспитание уважения к соперникам, тренерам, судьям и болельщикам;
- воспитание чувства ответственности за результаты командной работы.

#### План воспитательной работы

№п/п	Месяц	Направление воспитательной работы	Цель
	Сентябрь	Знакомство с группой, правилами поведения в объединении	Создание благоприятной атмосферы, формирование сплоченности коллектива.
	Сентябрь	Инструктаж по технике безопасности на занятиях и соревнованиях.	Предупреждение травматизма, формирование ответственного отношения к своему здоровью и безопасности.
	Октябрь	Беседа: "История мини-футбола в России"	Расширение кругозора, формирование интереса к истории спорта в стране.
	Октябрь	Участие в подготовке спортивного инвентаря к тренировкам.	Воспитание бережного отношения к имуществу, развитие трудовых навыков.
	Ноябрь	Просмотр и обсуждение фильма о выдающихся спортсменах.	Воспитание целеустремленности, трудолюбия, умения преодолевать трудности.
	Ноябрь	Турнир по мини-футболу, посвященный Дню народного единства	Развитие командного духа, сплочение коллектива, формирование умения соревноваться честно и достойно
	Декабрь	Товарищеский матч	Укрепление коллектива, пропаганда здорового образа жизни.

	<b>Январь</b>	Беседа о профессиях, связанных со спортом	Ознакомление с различными профессиями в сфере спорта
	<b>Февраль</b>	Анализ тактических схем и стратегий игры	Развитие аналитического мышления, умения применять теоретические знания на практике.
	<b>Февраль</b>	Спортивные эстафеты «День защитника Отечества»	Воспитание чувства патриотизма, уважения к защитникам Отечества, развитие физических качеств
	<b>Март</b>	Просмотр документального фильма о спортивных достижениях страны «Патриотизм и спорт»	Воспитание чувства патриотизма, любви к Родине.
	<b>Апрель</b>	Обсуждение обязанностей спортсмена и члена команды	Формирование правовой культуры, осознание прав и обязанностей
	<b>Май</b>	Участие в Митинге в с.Княжая Губа, посвященному Дню Победы. Возложение цветов к памятнику героям Великой Отечественной войны.	Воспитание чувства патриотизма, уважения к ветеранам Великой Отечественной войны

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для реализации программы применяются:

- методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятий: словесные (объяснение, беседа), наглядные (показ педагогом приемов исполнения движений, упражнений); практические (выполнение упражнений, игры, тренировки);
- методики индивидуального и дифференциированного обучения.

Методы ведения занятия: фронтальные, поточные, круговые тренировки.

Занятия строятся по определенной структуре:

- вводная часть (разминка, подготовка детей к основной части);
- основная часть (изучение технических, тактических элементов, способствующих развитию физической подготовленности занимающихся);
- заключительная часть (игра, разбор ошибок).

В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия. Для решения первой задачи применяются упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилению кровообращения и дыхания, подвижности в суставах и многому другому, что необходимо для выполнения заданий основной части. Для разогревания используются общеразвивающие упражнения – легкий бег, общеразвивающие упражнения, в которых вначале участвует небольшое количество групп мышц, затем следует переходить к упражнениям, в которых задействовано все большее и большее их количество: упражнения для пальцев рук – сжимать, разжимать; сгибать, разгибать; вращать в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах. То же с упражнениями для ног: вначале упражнения, в которых участвуют голеностопные суставы, затем коленные и тазобедренные. Затем выполняются упражнения для мышц живота и спины. Затем упражнения, в которых задействовано большое количество групп мышц. Количество упражнений, как и длительность этой части разминки, во многом будет зависеть от возраста занимающихся, этапа подготовки, места и условий проведения занятия. Во второй части разминки следует выполнять такие упражнения, которые помогут настроиться на выполнение задач основной части занятия. Они во многом будут зависеть от уровня подготовленности обучающихся.

В основной части занятия решаются задачи конкретного учебного занятия: обучения элементам технических действий, воспитания физических качеств.

В заключительной части занятия внимание уделяется игровому методу для закрепления и развития физических качеств и совершенствования двигательных умений и навыков, в завершении этой части решается задача восстановления обучающегося после выполненной им работы в основной части занятия, вся работа выполняется в спокойном, равномерном темпе, включается выполнение упражнений на расслабление, растягивание.

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Для занятий футболом имеется: спортивный зал, футбольные, набивные мячи, конусы, скакалки, класс со столами, стульями для теоретических занятий, мультимедийная установка для презентаций. Занятия в объединении включают в себя теоретические занятия в классе и практические занятия в спортивном зале.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для тренера-преподавателя

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010-96 с.;
2. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011. -120 с;
3. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.;
4. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.;
5. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.;
6. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М.: Граница, 2012. -265 с;
7. Жукова М.Н. Подвижные игры - М.: ВАКО, 2011. -160 с;
8. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров - М.: ФиС, 1983. - 254 с.;
9. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.;
10. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.;
11. Тюленьев С.Ю., Федоров А.А., Футбол в зале: система подготовки. Издательство Терра Спорт, Москва 2000 - 82 с;

### Список литературы для детей

1. Вайн Х. Как научиться играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых/пер. с итал. / Хорст Вайн. - Москва: ТерраСпорт, Олимпия Пресс, 2013. - 244с.
2. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
3. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. – 128 с.

### Перечень интернет-ресурсов:

1. <http://футбол-удары.рф/taktika-futbola/>
2. [https://blog.familypass.ru/vse\\_o\\_detskom\\_futbole.html](https://blog.familypass.ru/vse_o_detskom_futbole.html)
3. <https://slovopedagoga.ru/servisy/publik/publ?id=9832>
4. <http://footballtrainer.ru/>
5. <https://www.footballtraining4all.com/>

## Приложение

Тренер-преподаватель Д.В. Богатов

## Приложение №2

### Контрольные нормативы, определяющие уровень общефизической подготовленности

Возраст		8	9	10	11	12
Бег 30 м (сек)	низкий	6,6	6,4	6,2	6,1	6,0
	средний	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8
	высокий	6,2	6,0	5,8	5,7	5,6
Челночный бег м 3x10(сек)	низкий	9,6	9,4	9,2	9,1	9,0
	средний	9,4	9,2	9,0	8,9	8,8
	высокий	9,2	9,0	8,8	8,7	8,6
Прыжок в длину (м)	низкий	150	160	170	175	177
	средний	155	165	175	178	180
	высокий	160	170	178	180	182

### Контрольные нормативы, определяющие уровень специальной физической подготовленности

Возраст		8	9	10	11	12
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	низкий	7,0	6,6	6,2	6,1	6,0
	средний	6,8	6,4	6,1	6,0	5,9
	высокий	6,6	6,2	6,0	5,9	5,8
Удары на дальность сумма ударов левой и правой ногой (м)	низкий	30	34	38	40	41
	средний	32	36	40	42	43
	высокий	34	38	42	44	45
Жонглирование мячом (количество раз)	низкий	4	6	10	11	11
	средний	5	7	12	13	13
	высокий	6	8	14	15	15