

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа  
Торбеевского муниципального района Республики Мордовия»

РЕКОМЕНДОВАНО  
Педагогическим советом  
МБУДО ДЮСШ Торбеевского  
муниципального района

Протокол № 1 от 30.08.2023 г.



УТВЕРЖДАЮ  
директор МБУДО ДЮСШ  
Торбеевского муниципального района  
К.В.Карев  
Приказ № 44 от 30.08.2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Мини-футбол»**

(базовый уровень)

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Нормативный срок освоения: 2 года

Авторы-составители:

Сетяева Е.И., инструктор-методист,

Змеев А.И., тренер – преподаватель,

Бибин В.А., тренер-преподаватель

п.Торбеево, 2023 год

## Содержание

1.	Пояснительная записка .....	3
2.	Цель и задачи программы.....	4
3.	Планируемые результаты .....	5
4.	Содержание программы.....	6
5.	Учебный план-график.....	19
6.	Условия реализации программы.....	20
7.	Формы аттестации.....	21
8.	Список литературы.....	24

## **1. Пояснительная записка**

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Соответствует базовому уровню обучения. Предназначена для образовательных организаций общего и дополнительного образования, реализующих программы дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, который хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или его собрата мини-футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло. Во многих общеобразовательных организациях созданы все условия для занятий мини-футболом. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей младшего и среднего школьного возраста качественно обучаться играть в мини-футбол.

### **Адресат программы**

Программа рассчитана для детей в возрасте от 7 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом. Минимальная наполняемость группы -10 человек, максимальная наполняемость группы -20 человек.

Зачисление на обучение по общеразвивающей программе дополнительного образования «Мини-футбол» осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена.

### **Объем и срок освоения программы**

Полный курс обучения по программе составляет 2 года, 432 часа на весь период обучения. Каждый год: 216 часов - 36 учебных недель.

**Форма обучения** – очная.

### **Режим занятий:**

Начало занятий 1 сентября, окончание занятий 31 мая. Продолжительность каникул: осенние -7 дней, зимние -7 дней, весенние -7 дней. Занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа. Количество занятий зависит от возраста обучающихся, чем выше возраст, тем больше двигательная (физическая) недельная нагрузка.

Одно занятие не может быть более двух академических часов.

## 2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в мини-футбол.

### **Задачи программы:**

#### *обучающие:*

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях мини-футболом;

#### *развивающие:*

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

#### *воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 3. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовит его к реальности взрослой жизни: чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; подчинения личных стремлений интересам коллектива; развить основные физические качества и повысить функциональные возможности организма; повысит сопротивляемость организма к заболеваниям; преодолевать усталость, боль; выработает устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; сумеет проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; воспитать привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитывают культуру поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

**По окончании обучения обучающиеся будут:**

**знать:** - историю развития мини-футбола в мире и в России;

- о методики организации самостоятельных занятий по мини-футболу;
- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правила их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий мини-футболом;
- правила соревнований по мини-футболу;
- место мини-футбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние мини-футбола в мире и у нас в стране.

**уметь:** - организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;

- организовывать и проводить соревнования по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по СФП в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по мини-футболу.

## 4. Содержание программы

### Содержание программного материала первого года обучения.

#### 1. Вводное занятие.

*Теоретическая часть.* Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности. Тренировочный режим. Режим дня юного спортсмена. Спортивная форма для занятий мини-футболом. Выбор капитана. История развития мини-футбола.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

#### 2. Теоретическая подготовка (реализуется в рамках практических занятий)

*Теоретическая часть.* Гигиенические знания и навыки. Правила закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке.

#### 3. Общая физическая подготовка

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

*Практическая часть.* Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднимание и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперед - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперед, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверх); поднимание и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперед, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по

кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

#### **5. Техническо-тактическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

*Практическая часть.* Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника.

Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом

(влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, - выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

#### *Тактическая подготовка.*

*Теоретическая часть.* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация

«игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

*Практическая часть.* Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации,

целесообразной для использования ведения мяча, выборспособа и направления ведения.

Применение различных способов обводки (сизменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) взависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, насвободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом.Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях:начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

## **6. Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области, крае, республике.

## **7. Промежуточная аттестация.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТП.

## **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов учебного года, вручение грамот, дипломов по результатам соревновательной деятельности первого года обучения. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных заданий на летний период.

## **Содержание учебно-тематического плана второго года обучения.**

### **1. Вводное занятие.**

*Теоретическая часть.* Ознакомление с целью и задачами программы второго года обучения. Инструктаж по технике безопасности во время занятий мини-футболом. Выбор капитана команды. Ознакомление с календарем соревнований текущего года обучения. Организация медицинского контроля, его значимость и сроки проведения.

*Практическая часть.* Ознакомление с местами проведения занятий.

Подвижные и спортивные игры.

## **2. Теоретическая подготовка**

Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в регионе, лучшие представители данного вида спорта. Система соревнований для обучающихся. Чемпионаты, первенства России. ШСЛ по футболу и мини - футболу, цели и задачи ШСЛ. Строение и функции организма человека. Гигиенические знания и навыки. Основы и методы закаливания. Режим и питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Физиологические основы спортивной тренировки. Общая и специальная физическая подготовка юного футболиста. Техническая подготовка. Тактическая подготовка. Воспитание морально-волевых качеств спортсмена.

Психологическая подготовка. Правила игры в мини-футбол. Организация и проведение соревнований. Системы проведения соревнований, их особенности. Протокол соревнований. Судьи и их обязанности. Места занятий, оборудование и инвентарь. Правила безопасности во время занятий мини-футболом. Профилактика травматизма во время занятий мини- футболом.

## **3. Общая физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Понятия «Упражнение и система упражнений». Классификация упражнений. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в тренировочных занятиях с юными футболистами. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой, индивидуальные занятия.

*Практическая часть.* Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроения в шеренге, в колонне. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Изменение скорости движения. Переход с шага на бег, с бега на шаг. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Выполнение упражнений на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения. В положении лёжа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением в парах: повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, перетаскивание, приседания, переноска партнёра на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую

перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах, в группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперёд и назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с малыми мячами: броски и ловля мяча после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, на месте, в прыжке, после кувырка в движении. Акробатические упражнения. Кувырки вперёд в группировке из упора присев, основной стойки, с разбега. Длинный кувырок вперёд. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кросс от 1000 до 3000 м, 6- и 12-минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

#### **4. Специальная физическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.* Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. *Неспецифические.* Рывки по сигналу на 5

– 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком, спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, из положения сидя, лёжа, из медленного бега, подпрыгивания, бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров»,

«Рывок за мячом» и т. п. *Специфические.* Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнёром за владение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. *Неспецифические.* Ускорение под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в разных положениях стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнёрами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий на скорость. Переменный бег на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно). Подвижные игры типа «Салки по кругу»,

«Бегуны», «Сумей догнать» и т. п. *Специфические.* Обводка препятствий на скорость с мячом. Переменный бег с ведением мяча на дистанции 100 – 150 м (15 – 20 м с максимальной скоростью, 10 – 15 м медленно).

Упражнения для развития скорости переключения с одного действия на другое.

*Неспецифические.* Бег с быстрым изменением способа передвижения (с обычного – на бег спиной вперёд, боком приставным шагом, прыжками и т. д.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, далее новый рывок в заданном направлении и т. п.). «Челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п. «Челночный» бег с изменением способа передвижения. Бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). *Специфические.* Бег с мячом (ведение мяча): с изменением скорости (резкое замедление или остановка после быстрого бега, после чего новый рывок в заданном направлении и т. п.);

«челночный» бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т. п.; «челночный» бег с изменением способа передвижения; бег с «тенью» (повторение движений партнёра, выполняющего бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение различных элементов техники владения мячом в быстром темпе.

Для вратарей. *Неспецифические.* Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощённым правилам. *Специфические.* Рывки на 5 – 15 м из стойки вратаря из ворот на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лёжа – рывки на 2 – 3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. *Неспецифические.* Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков, или юношеская, весом от 40 до 70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением и без. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперёд, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание с высоты 40 – 80 см с последующим выпрыгиванием вверх или рывком ускорением на 7 – 10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Броски набивного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Подвижные игры типа «Волк во рву»,

«Челнок», «Скакуны», «прыжковая эстафета» и т. п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. *Специфические.* Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнёра. Борьба за мяч. Для вратарей. *Неспецифические.* Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, то же с отталкиванием от стены ладонями и пальцами. В упоре лёжа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), хлопки ладонями из упора лёжа. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнения в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (с акцентом на движение кистей и пальцев). Броски набивного мяча одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых партнёрами с разных сторон. Серии прыжков (по 4 – 8) из стойки вратаря в стороны толчком обеими ногами. То же с приставными шагами, с отягощением. *Специфические.* Броски футбольного мяча на дальность.

Упражнения для развития специальной выносливости. *Неспецифические.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Переменный бег с несколькими

повторениями в серии. Кроссы с переменной скоростью.

*Специфические.* Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с мячом. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударом по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры увеличенной продолжительности. Игры с уменьшенным по численности составом. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т. п.) Большой интенсивности.

*Для вратарей. Специфические.* Повторное непрерывное выполнение в течение 5 – 12 мин ловли мяча с отбиванием, ловли мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

*Упражнения для развития ловкости. Неспецифические.* Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч руками, головой, ногой. То же с поворотом в прыжке на 90 – 180°. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногой. Кувырки вперёд и назад, в сторону через правое и левое плечо. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры: «Живая мишень», «Салки мячом», «Ловля парами» и т. п. *Специфические.* Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

*Для вратарей. Неспецифические.* Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперёд с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперёд и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись. *Специфические.* Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. То же с поворотом до 180°. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч рукой.

Упражнения, способствующие формированию правильных движений футболиста без мяча.

*Неспецифические.* Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: с места и разбега толчком одной и двумя ногами; вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево. Повороты: вправо и влево (переступая и на одной ноге) — на месте и в движении вперед и назад. Остановки: с опорой на одну и две ноги, выпадом, прыжком и переступанием.

*Для вратарей. Неспецифические.* Прыжки в сторону с падением перекатом.

## **5. Техническо-тактическая подготовка**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча

после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Анализ выполнения различных технических приемов и эффективности их применения: ударов по мячу ногами и головой, остановок, ведения, обводки и обманных движений (финтов), передачи, отбора, вбрасывания мяча, основных технических приемов игры вратаря

*Практическая часть.* Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверхтолчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов вовремя бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходу двигающемуся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутреннейстороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом,

- выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторону приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и впрыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плечана точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

#### Техника полевого игрока

*Удары по мячу ногой.* Резаные удары по неподвижному и катящемуся мячу. Удар с полулета правой и левой ногой. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью.

Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу.

*Удары по мячу головой.* Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом. Удар головой в падении, на точность, силу, дальность с оценкой тактической обстановки перед выполнением удара. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке.

*Остановка мяча.* Остановка мяча с переводом в стороны и назад (в зависимости от расположения игроков противника и создавшейся игровой обстановки): подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановки мяча изученными способами на высокой скорости движения, применения необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча, выводя мяч на удобную позицию для последующих действий. *Углубленное разучивание.* Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча бедром. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка животом. Остановка головой.

*Ведение мяча.* Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

*Обманные движения.* Обманные движения (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений с активным единоборством и учебных игр. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка ускорения. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Выполнение обманных движений в единоборстве.

*Отбор мяча.* Отбор мяча с использованием толчка плечом. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади.

*Вбрасывание мяча из-за боковой линии.* Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

#### Техника вратаря

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по

выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

#### *Тактическая.*

*Теоретическая часть.* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация

«игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

*Практическая часть.* Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования владения мяча, выбор способа и направления владения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

#### Тактика нападения

Индивидуальные действия без мяча. Оценка ситуации и своевременного занятия наиболее выгодной позиции для получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Эффективное использование изученных технических приемов, способов и разновидностей для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие с партнерами при численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Взаимодействия трех игроков в атакующих действиях. Комбинации в тройках. Комбинации «пропуск мяча». Комбинации «пас на третьего». Стандартные положения.

Командные действия. Расположение и взаимодействие игроков при владении мяча от своих ворот.

#### Тактика защиты

Индивидуальные действия. Оценка целесообразности той или иной позиции.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе

соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

Командные действия. Организация обороны по принципу персональной защиты. Расположение и взаимодействие игроков при введении мяча от ворот противника. Быстрое перестроение от обороны к началу и развитию атаки.

*Тактика вратаря.* Правильный выбор позиции в воротах при ударах по воротам. Введение мяча в игру, после ловли мяча, ногой ударом от ворот.

Выбор правильной позиции при выполнении командой соперника стандартных положений вблизи своих ворот.

## **6. Соревновательная подготовка.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревнований.

*Практическая часть.* Участие в соревнованиях.

## **7. Контрольные занятия.**

*Теоретическая часть.* Методика выполнения тестовых упражнений.

Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

*Практическая часть.* Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП. Итоговая аттестация.

## **8. Итоговое занятие.**

*Теоретическая часть.* Подведение итогов обучения, итоговой аттестации, вручение документов установленного образца, по окончании обучения по программе «Мини-футбол». Рекомендации о поступлении на дальнейшее обучение для обучающихся показавших выдающиеся успехи в спортивной деятельности. Рекомендации по самостоятельным занятиям на летний период.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры.

## Воспитательная работа

Главная задача тренера-преподавателя в воспитательной работе – это влюбить обучающегося в данный вид спорта. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания. В качестве средств используются тренировочные занятия, спортивные соревнования, беседы, собрания, кинофильмы, наглядные пособия, произведения искусства, общественно полезный труд, общественная деятельность.

Методы воспитания футболистов различны. Это и убеждение, и поощрение, наказание. При этом тренер руководствуется одним из важнейших принципов – воспитывать в коллективе, через коллектив.

Особенно важную роль в воспитании футболистов играют общие собрания членов команды, а также теоретические занятия в виде установок на игру и разборов, где широко развиваются критика и самокритика.

Практика показывает, что отношение футболистов к труду, учёбе, к выступлениям в соревнованиях зависит, прежде всего, от правильного сочетания учебно-тренировочной работы с высоконравственным воспитанием. Учебно-тренировочные занятия надо строить так, чтобы они прививали футболистам трудолюбие. Тренер-преподаватель обязан приучать футболистов бережно относиться к общественной собственности, спортивным сооружениям. Занимающиеся привлекаются к уборке инвентаря после занятий, дежурствам и пр. Футболист обязан содержать в образцовом порядке свой личный инвентарь, спортивную одежду и обувь.

В процессе занятий тренер-преподаватель всячески поощряет стремление футболистов к учебе в образовательной школе, к активному участию в общественной жизни коллектива, учреждения, города и т.д.

В процессе спортивных занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, гигиены и других дисциплин; умения объективно анализировать приобретаемый опыт тренировки и выступлений в соревнованиях; развитие познавательной активности, творческих проявлений в спортивной деятельности.

## 5. Учебный план-график

№п/п	Вид подготовки, название раздела программы, тема.	Всего часов	Количество часов <i>первого</i> года обучения		Количество часов <i>второго</i> года обучения		Форма аттестации (контроля) по разделам, темам
			теория	практика	теория	практика	
1	Введение	2	1		1		беседа
2	Теоретическая подготовка	16	8		8		беседа
3	Общая физическая подготовка	121	2	60	2	57	диагностика
4	Специальная физическая подготовка	123	3	60	3	57	диагностика
5	Технико-тактическая подготовка	131	3	60	3	65	диагностика
6	Соревновательная деятельность	25	1	10	1	13	соревнования
7	Контрольные занятия	12	1	6	1	4	аттестация промежуточная и итоговая
8	Итоговое занятие	2	1		1		беседа
	<b>итого</b>	<b>432</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	<b>20</b>	<b>196</b>	

### Примерный календарный учебный план на 36 учебных недель прохождения программного материала на учебный год.

Для учебной группы №\_1\_\_\_\_, \_\_\_\_1\_\_\_\_ года обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол»

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Вид подготовки, раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы									
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
Вводное занятие	2	2									
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	2	1	1	1		
Общая физическая подготовка	72	8	8	8	7	9	9	8	9	6	
Специальная физическая подготовка	63	6	7	7	7	7	8	7	8	6	
Технико-тактическая подготовка	54	7	7	7	5	5	5	5	7	6	
Интегральная (соревновательная) подготовка	9		1		2			2	1	3	
Контрольные занятия (промежуточная и итоговая аттестация)	5				2					3	
Итоговое занятие	2									2	
<b>ВСЕГО часов</b>	<b>216</b>	24	24	23	24	23	23	23	26	26	

## 6. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,

- комната для переодевания;
- стойки для обводки – 12 штук,
- малые ворота 1,2 х 0,8 м,
- ворота для мини-футбола;
- скакалки, 20 штук,
- мячи мини-футбольные № 4, 5 - 20 штук,
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей - 1 штука,
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов),
- рулетка 3 м.- 1 штука,
- тренировочные манишки - 20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный;
- доска мини с разметкой поля.

## 7. Формы аттестации

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе педагога дополнительного образования. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала.

Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

*Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно-тренировочной деятельности.

*На каждом этапе подготовки в рамках годовичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения.

выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности. В конце первого полугодия второго года обучения и в конце второго года обучения – итоговая аттестация за весь период обучения.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

### Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Мини-футбол»

#### Общая физическая подготовка

возраст	уровень	ОФП		
		Бег 30 м. (сек)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)
9	Высокий	6.1	10	160
	Средний	6.2	9	154
	Низкий	6.3	7	148
10	Высокий	6.0	12	164
	Средний	6.1	10	160
	Низкий	6.2	8	156
11	Высокий	5.9	15	170
	Средний	6.0	12	166
	Низкий	6.1	10	162
12	Высокий	5.8	17	176
	Средний	5.9	15	172
	Низкий	6.0	13	168

#### Специальная физическая подготовка

возраст	уровень	СФП		
		Челночный бег 3x10м (сек)	Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя (см)	Прыжок вверх с места совзмахом рук (см)
9	Высокий	8.8	310	31
	Средний	8.9	280	29
	Низкий	9.0	250	27
10	Высокий	8.7	380	33
	Средний	8.8	350	31
	Низкий	8.9	320	29
11	Высокий	8.6	440	35
	Средний	8.7	380	33
	Низкий	8.8	340	28
12	Высокий	8.5	490	37
	Средний	8.6	465	35
	Низкий	8.7	416	32

Технико-тактическая подготовка

возраст	уровень	ТТ		
		Жонглирование мячом правой левой ногой (кол-во раз)	Ведение мяча 5 м., собводкой 3-х стоек змейкой и ударом поворотам с 7м. (сек)	По пять ударов каждой ногой по воротам на точность с 7м. (кол-во попаданий)
9	<i>Высокий</i>	9	9.9	4
	<i>Средний</i>	7	10.0	3
	<i>Низкий</i>	5	10.1	2
10	<i>Высокий</i>	11	9.8	5
	<i>Средний</i>	9	9.9	4
	<i>Низкий</i>	7	10.0	3
11	<i>Высокий</i>	12	9.7	6
	<i>Средний</i>	11	9.8	5
	<i>Низкий</i>	9	9.9	4
12	<i>Высокий</i>	13	9.6	7
	<i>Средний</i>	12	9.7	6
	<i>Низкий</i>	11	9.8	5

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Мини-футбол» проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

**Организация и методика проведения контрольных упражнений.**

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

## 8. Список литературы и информационное обеспечение

1. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
2. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
3. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
4. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
5. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
7. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
8. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47стр.
9. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера – М., Олимпия, Человек, 2004-2007 г.
10. Футбольная академия <https://www.youtube.com/@amsterdam3545/featured>
11. Футбольное Мастерство <https://www.youtube.com/@PerfectSkills>