

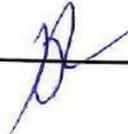
Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное негосударственное образовательное учреждение Мурманской области
«Центр образования «Лапландия»

ПРИНЯТА

методическим советом

Протокол

от 03.05.24 № 21

Председатель  О.А. Бережняяк

УТВЕРЖДЕНА

приказом

ГАОУ МО «ЦО «Лапландия»
от 03.05.2024 № 647

Директор  С. В. Кулаков



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА В МИНИ-ФУТБОЛЕ»

Возраст учащихся: **6-14 лет**
Срок реализации программы: **7 лет**

Составитель:
Нуриев Халдун Сабир оглы
педагог дополнительного образования

Мурманск
2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **разноуровневая**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «**Ступени мастерства в мини-футболе**» (далее - **Программа**) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ 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».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации Программы состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников. Программа помогает адаптировать учебный процесс к индивидуальным особенностям учащегося, создать комфортные условия для развития и формирования талантливого ребенка.

Цель и задачи программы

Цель Программы – создание условий для укрепления здоровья, развития физических качеств, формирования интереса к спортивным играм (мини-футболу) с учетом индивидуальных особенностей и потребностей обучающихся.

Задачи программы Первый год обучения (стартовый уровень)

Образовательные:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение техническими и тактическими приемами игры в мини-футбол;

- формирование разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- достижение учащимися такого уровня физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонично развитой личности.

Воспитательные:

- воспитание морально-волевых качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели.

Развивающие:

- формирование умения подходить творчески к тренировочной деятельности;
- формирование умения самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью.

**Второй год обучения
(стартовый уровень)**

Обучающие:

- овладение техникой выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники спортивных и подвижных игр;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол, комплексное развитие психомоторных способностей
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- овладение техникой ударов по мячу и остановок мяча;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом, формирование стойкого интереса к занятиям спортом.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- развитие координационных способностей.

Воспитательные:

- развитие у учащихся мотивации к познанию и достижениям, поиску новых познавательных ориентиров;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание положительных качеств личности, направленных на соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше.

Базовый уровень

Образовательные:

- формирование навыков и совершенствование умений в областях физической, технической, тактической, интегральной подготовленности учащихся;
- совершенствование технических и тактических приёмов ведения игры, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- формирование и совершенствование индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- формирование устойчивой специализации (амплуа) в избранном виде спорта;
- формирование умений и совершенствование навыков судейской практики.

Развивающие:

- развитие и совершенствование физических качеств;
- укрепление здоровья, повышение функциональных способностей организма;
- формирование умения самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью;
- развитие интеллектуального потенциала учащихся.

Воспитательные:

- воспитание умения предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим, самообладания при проигрыше и выигрыше;
- воспитание положительных качеств личности, направленных на соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание навыков спортивной этики, дисциплины;
- воспитание трудолюбия;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям спортом, оказание помощи в профессиональном самоопределении учащихся.

Адресат программы: учащиеся желающие заниматься мини-футболом имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка).

Возраст детей: 6-14 лет.

Формы организации деятельности учащихся на занятиях – фронтальная, групповая, индивидуальная.

Срок реализации программы – 7 лет.

Объем программы:

1 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа;

2 год обучения (стартовый уровень) – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа;

3 год обучения (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

4 год обучения (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

5 год обучения (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

6 год обучения (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

7 год обучения (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа.

Форма диагностики результатов обучения – выполнение контрольных нормативов.

Количество учащихся в группах:

Первый год обучения: минимальное количество – 7, максимальное количество - 25;

Второй год обучения: минимальное количество – 7, максимальное количество - 25;

Третий год обучения: минимальное количество – 7, максимальное количество - 25;

Четвертый год обучения: минимальное количество – 7, максимальное количество - 25;

Пятый год обучения: минимальное количество – 7, максимальное количество - 25;

Шестой год обучения: минимальное количество – 7, максимальное количество - 25.

Седьмой год обучения: минимальное количество – 7, максимальное количество — 25.

Ожидаемые результаты

Первый год обучения

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия целям и задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- умение характеризовать явления, давать им объективную оценку;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий и способы их исправления;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные:

- формирование знаний по терминологии, используемой в мини-футболе;
- формирование представлений о технике выполнения основных элементов в мини-футболе;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Второй год обучения

Личностные результаты

- умение применять специальную терминологию в мини-футболе (в соответствии с содержанием программы);
- умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметные результаты

- технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

Предметные результаты:

- формирование знаний специальной терминологии в мини-футболе (в соответствии с содержанием программы);
- формирование знаний техники и тактики мини-футбола;
- формирование знаний и умений выполнения разнообразных физических упражнений, технических действий в мини-футболе;
- формирование знаний о правилах выполнения упражнений в соответствии с программой.

Третий год обучения

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия целям и задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные результаты:

- формирование представлений о технических приемах ведения нападения и защиты;
- формирование представлений о способах решения технико-тактических задач и умений применять их на практике;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Четвертый год обучения

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия целям и задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные результаты:

- совершенствование знаний в области специальной терминологии в мини-футболе;
- формирование представлений о технических приемах ведения нападения и защиты и навыков применения их на практике;
- формирование умений и навыков решения технико-тактических задач с использованием различных приемов, применять их на практике;
- совершенствование навыка выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о обязанностях помощника главного судьи при проведении соревнований и умений применять их на практике.

Пятый год обучения

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия целям и задачам коллектива;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные результаты:

- формирование навыка в области технических приемов ведения нападения и защиты;
- формирование представлений о способах решения технико-тактических задач с использованием различных приемов и умений применять их на практике;

- формирование устойчивого игрового амплуа, в соответствии со способностями обучающихся;
- совершенствование навыка выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование знаний о обязанностях помощника главного судьи при участниках и при проведении соревнований и умений применять их на практике.

Шестой год обучения

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- умение вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные результаты:

- формирование умений выполнения технических приемов ведения нападения и защиты;
- формирование представлений о способах решения технико-тактических задач с использованием различных приемов и умений применять их на практике;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование устойчивого игрового амплуа, в соответствии со способностями обучающихся;
- формирование знаний о обязанностях секретаря и помощника главного

судьи при участниках, при проведении соревнований и умений применять их на практике.

Седьмой год обучения

Личностные результаты:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Метапредметные результаты:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- умение планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и с условиями ее реализации;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
- умение контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Предметные результаты:

- формирование навыков выполнения технических приемов ведения нападения и защиты;
- формирование умения в области решения технико-тактических задач с использованием различных приемов и умений применять их на практике;
- совершенствование навыков выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, на растяжку, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы);
- формирование устойчивого игрового амплуа, в соответствии со способностями обучающихся;
- формирование знаний о обязанностях главного судьи при участниках, при проведении соревнований и умений применять их на практике.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года;
- участие в соревнованиях.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- участие в соревнованиях;
- мастер-классы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Первый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	История развития отечественного и зарубежного, мини-футбола	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	40	6	34	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	24	3	21	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка	29	5	24	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка	10	3	7	контрольные нормативы
8.	Учебные игры	30	-	30	
9.	Контрольные испытания	4	-	4	
10.	Заключительное занятие	2	2	-	
Итого:		144	24	120	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Вводное занятие - 1 час.

Теория - 1 час:

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. История развития отечественного и зарубежного футбола, мини-футбола — 2 часа.

Теория - 2 часа:

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья – 2 часа

Теория – 2 часа:

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Тема № 4. Общая физическая подготовка - 40 часов.

Теория – 6 часов:

Значение ОФП в жизни человека. Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма. (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений для футболиста.

Практика – 34 часа:

Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30, 60, 100 метров.

Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 метров) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 секунд. Бег на выносливость 200, 400 метров. Прыжки в высоту и длину с места.

Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, гимнастический мост из положения лежа на спине.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка – 24 часа.

Теория – 3 часа:

Значение СФП на занятиях по мини-футболу. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Мини-футбол». Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 21 час:

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки

к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 метров) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками (туда и обратно) 2x10м, 2x15 метров. Бег боком и спиной вперед. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег змейкой. Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу. Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой. Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.

Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.

Жонглирование мячом. Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.

Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера. Серия кувырков 2x3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.

Тема № 6. Техническая подготовка - 29 часов

Теория – 5 часов:

Классификация и терминология технических приемов. Основы теории защиты и атаки.

Практика – 24 часа:

Ведение мяча: ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий. Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с оббеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой. Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча. Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами,

туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Тема №7. Тактическая подготовка - 10 часов

Теория – 3 часа:

Тактические приемы в нападении и в защите.

Практика – 7 часов:

Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч. То же с задачей закрыть игрока.

Упражнения 2х1,3х1,4х1,5х1 с задачей отобрать мяч. Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Тема №8. Учебные игры - 30 часов.

Практика – 30 часов

Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке. Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

Тема №9. Контрольные испытания - 4 часа.

Практика – 4 часа

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Тема №10. Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Второй год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	
2.	История развития отечественного и зарубежного мини-футбола	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
4.	Общая физическая подготовка	51	12	39	Контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	37	8	29	Контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	24	6	18	Контрольные нормативы
7.	Соревновательная подготовка	18	2	16	
8.	Контрольные испытания	6	2	4	
9.	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	144	36	108	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 2 часа:

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. История развития отечественного и зарубежного футбола, мини-футбола — 2 часа.

Теория - 2 часа:

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья – 2 часа.

Теория – 1 час:

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя

гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 1 час:

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема № 4. Общая физическая подготовка – 51 час.

Теория – 12 часов:

Значение ОФП в жизни человека. Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений для футболиста.

Практика – 39 часов:

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса - сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи – наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. *Из различных исходных положений* – наклоны, повороты, вращения туловища. *Из положения лежа* – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для мышц ног – различные маховые движения ногами, приседания на одной/двух ногах, выпады, выпады с дополнительными пружинными движениями.

Упражнения с сопротивлением – упражнения в парах, повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера 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, лежа) и в движении.

Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой – прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Круговая тренировка.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег.

Прыжки в длину и 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. Метание гранаты с места и с разбега.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка – 37 часов.

Теория – 8 часов:

Значение СФП на занятиях по мини-футболу. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Мини-футбол».

Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 29 часов:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции (15-20 метров с максимальной скоростью, 10-

15 метров медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении. Челночный бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры: «Волк ворву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей,

бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении и т.д. Челночный бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров и т.п. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по стенке. с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком, то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках.

Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Тема № 6. Техничко-тактическая подготовка - 24 часа.

6.1. Техническая подготовка:

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком одной/ двумя ногами с места и толчком одной / двумя ногами с разбега. Для вратарей – прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногами. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель, в стену, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча.

Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке – с места и разбега, на точность.

6.2. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема № 7. Соревновательная подготовка – 18 часов.

Теория – 2 часа:

Правила игры в мини-футбол. Действия игроков и вратаря на поле. Технические приемы и тактические действия во время игры с соперником.

Практика – 16 часов:

Учебные игры, контрольные игры, соревнования по футболу, мини-футболу.

Тема № 8. Контрольные испытания – 6 часов.

Теория – 2 часа:

Правила проведения контрольных нормативов. Критерии их оценки. Разбор ошибок, замечания и рекомендации обучающимся.

Практика – 4 часа:

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тема № 9. Заключительное занятие — 2 часа.

Теория – 1 час:

Подведение итогов работы. Обсуждение тем и разделов изученного материала.

Инструктаж воспитанников по ТБ, ППБ, ПДД с выходом на летние каникулы.

Практика – 1 час:

Соревнования по мини-футболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Третий год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
3.	История Чемпионатов Мира и Олимпийских турниров по футболу и мини футболу	2	2	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	64	12	52	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	49	8	41	контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	61	10	51	контрольные нормативы
7.	Соревновательная подготовка	24	6	18	
8.	Контрольные испытания	6	2	4	
9.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
10.	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	216	45	171	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 1 час:

Знакомство с целями, задачами и разделами образовательной программы второго года обучения.

Личная гигиена; уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Вред курения. Общий режим дня обучающегося. Значение правильного режима дня ребенка. Использование естественных факторов природы: солнце, воздух, вода в целях закаливания организма.

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения, органы выделение. Краткие сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Инструктажи по:

- технике безопасности;
- санитарно-гигиеническим нормам;

- поведению в спортивном зале, на площадке, на соревнованиях;

Практика – 1 час:

Разбор ситуаций поведения в спортивном зале, на площадке, на соревнованиях, на дороге и при пожаре.

Тема №2. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория - 1 час:

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 1 час:

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема №3. История Чемпионатов Мира и Олимпийских турниров по футболу — 2 часа.

Теория – 2 часа:

Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Историческая справка Чемпионатов Мира и Олимпийских турниров по футболу.

Тема №4. Общая физическая подготовка - 64 часа.

Теория – 12 часов:

Значение ОФП в жизни человека. Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений для футболиста.

Практика - 52 часа:

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи - наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с

дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением - Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера 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, лежа) и в движении. Упражнения в парах и 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 вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и 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. Метание гранаты с места и с разбега.

Тема №5. Специальная физическая подготовка - 49 часов.

Теория – 8 часов:

Значение СФП на занятиях по футболу. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Мини-Футбол». Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 41 час:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры типа «Волк ворву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Броски футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для

кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении. Челночный бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком, то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места

и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Тема №6. Техничко-тактическая подготовка - 61 час.

6.1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении, остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

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

Удары на точность: в определенную цель, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на

ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

6.2. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема №7. Соревновательная подготовка - 24 часа.

Теория – 6 часов:

Правила игры в футбол, мини-футбол. Действия игроков и вратаря на поле. Технические приемы и тактические действия во время игры с соперником.

Практика – 18 часов:

Учебные игры, контрольные игры, соревнования по футболу, мини-футболу.

Тема №8. Контрольные испытания - 6 часов.

Теория – 2 часа:

Правила проведения контрольных нормативов. Критерии их оценки. Разбор ошибок, замечания и рекомендации обучающимся.

Практика – 4 часа:

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тема №9. Инструкторская и судейская практика – 4 часа.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения обучающегося одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований.

Тема №10. Заключительное занятие —2 часа.

Теория – 1 час

Подведение итогов работы за 1 года обучения. Обсуждение тем и разделов изученного материала. Цели и задачи, стоящие перед обучающимися. Инструктаж воспитанников по ТБ, ППБ, ПДД с выходом на летние каникулы.

Практика – 1 час

Соревнования по мини-футболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Четвертый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
3.	Чемпионаты Мира и Олимпийские турниры по футболу и мини-футболу	2	2	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	32	5	27	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	59	8	51	контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	81	10	71	контрольные нормативы
7.	Соревновательная подготовка	26	6	20	
8.	Контрольные испытания	6	2	4	
9.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
10.	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	216	38	178	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема № 1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 1 час:

Знакомство с целью и задачами и разделами образовательной программы четвертого года обучения.

Сведения о строении и функциях организма человека. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. сведения о нервной системе. Взаимодействие органов и систем. Расположение основных мышечных групп.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Инструктажи по:

- технике безопасности;
- санитарно-гигиеническим нормам;
- поведению в спортивном зале, на площадке, на соревнованиях;

Практика – 1 час:

Разбор ситуаций поведения в спортивном зале, на площадке, на соревнованиях, на дороге и при пожаре.

Тема №2. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья – 2 часа.

Теория – 1 час:

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 1 час:

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема №3. Чемпионаты Мира и Олимпийские турниры по футболу — 4 часа.

Теория – 2 часа:

Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Историческая справка о Чемпионатах Мира и Олимпийских турнирах по футболу.

Тема № 4. Общая физическая подготовка - 32 часа.

Теория – 5 часов:

Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма. (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений для футболиста.

Практика – 27 часов:

Отработка строевых упражнений. Команды для управления строем. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки, упражнения на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища: из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для мышц ног - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера 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 в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча, упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Акробатических упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросков и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и 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. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка - 59 часов.

Теория – 8 часов:

Значение СФП на занятиях по мини-футболу. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность.

Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 51 час:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-

150 метров (15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно и то же с ведением мяча. Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать». Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении. Челночный бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 % веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры: «Волк ворву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета». Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч. Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении. Челночный бег (туда и

обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной/обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками, то же, в прыжке с поворотом на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставным шагом, с отягощением. Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком, то же с поворотом до 180 градусов. Прыжки через короткую скакалку. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега.

Тема №6. Техничко-тактическая подготовка - 81 час.

6.1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх - влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. остановки во время бега выпадом и прыжком. Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней

частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Ведение мяча: Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

6.2. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар)

для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема №7. Соревновательная подготовка - 26 часов.

Теория – 6 часов:

Правила игры в футбол, мини-футбол. Действия игроков и вратаря на поле. Технические приемы и тактические действия во время игры с соперником.

Практика – 20 часов:

Учебные игры, контрольные игры, соревнования по мини-футболу.

Тема №8. Контрольные испытания - 6 часов.

Теория – 2 часа:

Правила проведения контрольных нормативов. Критерии их оценки. Разбор ошибок, замечания и рекомендации обучающимся.

Практика – 4 часа:

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тема № 9. Инструкторская и судейская практика – 4 часа.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения обучающегося одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований.

Тема №10. Заключительное занятие — 2 часа.

Теория – 1 час:

Подведение итогов работы за 4 года обучения. Обсуждение тем и разделов изученного материала.

Цели и задачи, стоящие перед обучающимися на 5 год обучения.

Инструктаж воспитанников по ТБ, ППБ, ПДД с выходом на летние каникулы.

Практика – 1 час:

Соревнования по мини-футболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Пятый год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
3.	Лучшие футболисты Советского и Российского футбола, мини-футбола	2	2	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	25	5	20	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	49	10	39	контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	90	10	80	контрольные нормативы
7.	Соревновательная подготовка	34	5	29	
8.	Контрольные испытания	6	2	4	
9.	Инструкторская и судейская практика	4	2	2	
10.	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	216	39	177	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 1 час:

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям мини-футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды.

Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые.

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Инструктажи по:

- технике безопасности;

- санитарно-гигиеническим нормам;
- поведению в спортивном зале, на площадке, на соревнованиях.

Практика – 1 час:

Разбор ситуаций поведения в спортивном зале, на соревнованиях, на дороге и при пожаре.

Тема №2. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час:

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 1 час:

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема №3. Лучшие футболисты Советского и Российского футбола - 2 часа.

Теория – 2 часа:

Физическая культура и спорт в Советском и Российском футболе.

Лучшие футболисты, вратари, нападающие, голкиперы.

Историческая справка побед и призеров Чемпионатов и Олимпийских игр. Пути достижения результативности.

Тема №4. Общая физическая подготовка - 25 часов.

Теория – 5 часов:

Занятия общей физической подготовкой как повышение функциональных возможностей организма. Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Практика – 20 часов:

Строевых упражнения. Команды для управления строем. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи - наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и

опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для мышц ног - маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами: поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Отработка упражнений с гантелями, штангой, мешками с песком - сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой - прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и 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.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка - 49 часов.

Теория – 10 часов:

Значение СФП на занятиях по мини- футболу. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Минифутбол». Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 39 часов:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега,

подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров в медленном темпе). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении. Челночный бег: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, подростков и юношеских групп весом от 40%) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки в глубину. Спрыгивание с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Подвижные игры: «Волк ворву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного

мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением. Челночный бег (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками, то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком, то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Тема №6. Техничко-тактическая подготовка - 90 часов.

6.1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

Удары по мячу головой: удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу.

Удары на точность: в определенную цель, партнеру.

Остановка мяча: остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча: внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты): обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча: при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру.

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля

летающего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летающего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летающего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летающего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

6.2. **Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема №7. Соревновательная подготовка - 34 часа.

Теория – 5 часов:

Правила игры в футбол, мини-футбол. Действия игроков и вратаря на поле. Технические приемы и тактические действия во время игры с соперником.

Практика – 29 часов:

Учебные игры, контрольные игры, соревнования мини-футболу.

Тема №8. Контрольные испытания - 6 часов.

Теория – 2 часа:

Правила проведения контрольных нормативов. Критерии их оценки. Разбор ошибок, замечания и рекомендации обучающимся.

Практика – 4 часа:

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тема № 9. Инструкторская и судейская практика – 4 часа.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тема № 10. Заключительное занятие — 2 часа.Теория – 1 час:

Подведение итогов работы 5 года обучения. Обсуждение тем и разделов изученного материала. Цели и задачи, стоящие перед обучающимися на 6 год обучения. Инструктаж воспитанников по ТБ, ППБ, ПДД с выходом на летние каникулы.

Практика – 1 час:

Соревнования по мини- футболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Шестой год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
3.	Лучшие футболисты и тренеры футбольных команд.	2	2	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	25	5	20	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	40	10	30	контрольные нормативы
6.	Технико-тактическая подготовка	90	10	80	контрольные нормативы
7.	Соревновательная подготовка	40	5	35	
8.	Контрольные испытания	6	-	6	
9.	Инструкторская и судейская практика	7	2	5	
10.	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	216	37	179	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 1 час:

Знакомство с целью и задачами и разделами образовательной программы шестого года обучения.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение.

Дневник самоконтроля.

Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды.

Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые.

Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание.

Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар.

Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины.

Практика – 1 час:

Разбор ситуаций поведения в спортивном зале, на соревнованиях, на дороге и при пожаре.

Тема № 2. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час:

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 1 час:

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема №3. Лучшие футболисты и тренера— 2 часа.

Теория – 2 часа

Физическая культура и спорт. Краткая характеристика задач развития футбола, мини-футбола в России.

Тема №4. Общая физическая подготовка - 25 часов.

Теория – 5 часов:

Занятия общефизической подготовкой как повышение функциональных возможностей организма. насыщение разнохарактерными упражнениями, как правило, комплексно развивающими силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость спортсменов. Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Практика – 20 часов:

Строевые упражнения: Команды для управления строем. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание ступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи - наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища.

Упражнения для мышц ног - маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера 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 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 вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег, кроссы, 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и 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.

Тема №5. Специальная физическая подготовка - 40 часов.

Теория - 10 часов:

СФП как основной фактор подготовки футболиста. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Мини-футбол».

Практика – 30 часов:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег (15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно). То же с ведением мяча. Подвижные игры: «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении. Челночный бег (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 метров. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей. Подвижные игры: «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета».

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по

мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением в преодолении. Челночный бег (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров. Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут с ловлей и отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками, то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед/назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой, ведение мяча головой. Парные и самостоятельные движения на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа - хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком, то же с поворотом до 180градусов. Прыжки через короткую скакалку. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Тема №6. Техничко-тактическая подготовка - 90 часов.

6.1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении, остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары: Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру, в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

6.2. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема №7. Соревновательная подготовка - 40 часов.

Теория – 5 часов:

Правила игры в футбол, мини-футбол. Действия игроков и вратаря на поле. Технические приемы и тактические действия во время игры с соперником.

Практика – 35 часов:

Учебные игры, контрольные игры, соревнования мини-футболу.

Тема № 8. Контрольные испытания - 6 часов.

Практика – 6 часов:

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тема №9. Инструкторская и судейская практика – 7 часов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тема №10. Заключительное занятие — 2 часа.**Теория – 1 час:**

Подведение итогов работы 6 года обучения. Обсуждение тем и разделов изученного материала. Цели и задачи, стоящие перед обучающимися на 7 год обучения. Инструктаж воспитанников по ТБ, ППБ, ПДД с выходом на летние каникулы.

Практика – 2 часа:

Соревнования по мини-футболу.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Седьмой год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	
2.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	1	1	опрос
3.	Розыгрыши Европейских кубков по футболу и мини-футболу	2	2	-	опрос
4.	Совершенствование приемов общей физической подготовки	20	5	15	контрольные нормативы
5.	Совершенствование приемов специальной физической подготовки	35	5	30	контрольные нормативы
6.	Совершенствование технико-тактической подготовки	99	5	94	контрольные нормативы
7.	Соревновательная подготовка	44	5	39	
8.	Контрольные испытания	6	-	6	контрольные нормативы
9.	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	
10.	Заключительное занятие	2	1	1	
	Итого:	216	25	191	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1. Вводное занятие - 2 часа.

Теория – 1 часа:

Знакомство с целью и задачами и разделами образовательной программы. Введение в образовательную деятельность.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления.

Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям футболом.

Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды.

Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы закрытые и открытые.

Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины.

Спортивный массаж: общее понятие. Основные приемы массажа поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание. Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Инструктажи.

Практика – 1 час:

Разбор ситуаций поведения в спортивном зале, на соревнованиях, на дороге и при пожаре.

Тема №2. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.

Теория – 1 час:

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Практика – 1 час:

Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

Тема №3. Розыгрыши Европейских кубков по футболу - 2 часа.

Теория – 2 часа:

Историческая справка розыгрышей по футболу XX-XXI века. Победы и поражения. Влияние судейства на результативность. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России и за рубежом.

Тема №4. Общая физическая подготовка - 20 часов.

Теория – 5 часов:

Занятия общефизической подготовкой как повышение функциональных возможностей организма. насыщение разнохарактерными упражнениями, комплексно развивающими силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость спортсменов. Общая физическая подготовка как средство развития человеческого организма (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Практика – 15 часов:

Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда. Повороты на месте, размыкание уступами.

Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении

Упражнения для мышц шеи - наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для мышц туловища. Упражнения для формирования правильной осанки. Из различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. Из положения лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для мышц ног - различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением - упражнения в парах – повороты, перетаскивание тяжестей, приседания с партнером, переноска партнера 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 в парах и 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 вперед, назад, прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с теннисными мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

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

Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы, 6-ти минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и 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.

Тема №5. Специальная физическая подготовка - 35 часов.

Теория – 5 часов:

Значение СФП на занятиях по мини-футболу. Специальная физическая подготовка как метод введения в образовательную деятельность «Мини-футбол». Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 30 часов:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом». Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5 градусов. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20 метров с максимальной скоростью, 10-15 метров медленно. То же с ведением мяча. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед).

Бег с изменением направления (до 180 градусов). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок, в том или ином направлении. Челночный бег (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 метров.

Повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 метров) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа - рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% веса спортсмена) с

последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением.

Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота, удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах, то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами, в упоре лежа - хлопки ладонями. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же, но с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек (фишек) с ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом.

Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов в цель с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный предмет головой, ногой, руками, то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по предмету (мячу), подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон.

Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко-подвешенный мяч (предмет) руками, кулаком; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

Тема №6. Техничко-тактическая подготовка - 99 часов.

6.1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - назад, вверх - вправо, вверх – влево, толчком одной и двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге; в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход двигавшемуся партнеру.

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

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановки с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно по прямой и кругу, а также меняя направление движения, между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с

мячом. Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча на точность: в ноги или на ход партнеру. Техника игры вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением «перстом». Быстрый подъем с мячом на ноги после удара. Вбрасывание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке - с места и разбега, на точность.

6.2. Тактическая подготовка.

Индивидуальные действия. Оценивание целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации, правильное расположение, поиск свободного места, целесообразное использование технических действий (остановка или удар) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Совершенствование тактики вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Тема №7. Соревновательная подготовка - 44 часа.

Теория – 5 часов:

Правила игры в футбол, мини-футбол. Действия игроков и вратаря на поле. Технические приемы и тактические действия во время игры с соперником.

Практика – 39 часов:

Учебные игры, контрольные игры, соревнования мини-футболу.

Тема № 8. Контрольные испытания - 6 часов.

Практика – 6 часов:

Сдача контрольных нормативов по физической (общей, специальной) и технической подготовке.

Тема № 9. Инструкторская и судейская практика – 4 часа.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения обучающегося одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью педагога) и судейства соревнований.

-практика судейства в процессе учебных занятий.

Тема № 10. Заключительное занятие — 2 часа.

Теория – 1 час:

Подведение итогов работы за полный курс обучения. Обсуждение тем и разделов изученного материала. Инструктаж воспитанников по ТБ, ППБ, ПДД с выходом на летние каникулы.

Практика – 1 час:

Соревнования по мини-футболу.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивные залы и спортивные сооружения на открытом воздухе (стадионы, футбольные поля и др.) для проведения занятий с обучающимися должны быть с хорошей освещенностью и вентиляций. Игровое покрытие ровное и безопасное.

Перечень основного оборудования и инвентаря:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ мячи №4, 5 (для большого поля) – 15 шт.; ✓ мячи №4, 5 (для мини-футбола) – 15 шт.; ✓ стойки для обводки -20 шт.; ✓ конусы – 20шт. ✓ фишки -20шт. ✓ барьеры-10 шт.; ✓ скакалки– 15 шт.; ✓ гантели – 24 шт.; ✓ манишки (2цвета) – 30 шт.; ✓ сумка для хранения мячей – 1шт. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ арабские мячи (теннисные) – 15 шт.; ✓ ворота с сеткой: большие 2 х 3 м – 2 шт., маленькие 1х 1,5м. – 4 шт.; ✓ ворота с сеткой 3х5м.- 2шт. ✓ табло электронное – 1 шт.; ✓ кистевой амортизатор – 12 шт.; ✓ подкидной трамплин – 1шт. ✓ секундомер -1шт. ✓ планшет магнитный – 1шт. ✓ игровая форма двух цветов- 17 комплектов каждая ✓ компрессор для накачивания мячей- 1шт.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие DVD методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий среднее или высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

Информационно-методическое обеспечение.

Особенности проведения занятий на стартовом уровне.

На этом этапе стоят задачи укрепления здоровья детей, разносторонней физической подготовки, устранения недостатков в физическом развитии, обучения основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе можно привлекать учащихся к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы

1. Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2. Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера.

3. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Сопряженный - дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

6. Круговой - самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких

физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

7. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

8. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

9. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

10. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

11. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в *форме*: дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения); сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); указаний и команд; оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов); словесного отчета и взаиморазъяснения; самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держать», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в *форме*: показа самих упражнений; демонстрации наглядных пособий; предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков); просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований; метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания; метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

12. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

**Диагностика результативности образовательного процесса.
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.
Диагностика и контроль обучения**

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Предварительный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	Наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения контрольных заданий	В течение учебного года
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Зачеты по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП.	Декабрь

*Итоговая диагностика	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технически нормативы.	Май
-----------------------	--	--	-----

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в объединении диагностика осуществляется:

- в начале учебного года - *предварительный контроль*;
- в середине и в конце учебного года - *промежуточная аттестация*;
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая диагностика*.

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям; свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала

		(иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР- М.: Советский спорт, 2010.
2. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004;
Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
3. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011;
4. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М.: Граница, 2008;
5. Годик М.А., Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006
6. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов;
7. Гриборьян М.А. Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
8. Кузнецов А.А., ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. Издательство «Профиздат» Москва, 2011.
9. Лексаков А.В., Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015;
10. Робин Джоунз, Том Трэнтер, ФУТБОЛ. Тактика защиты и нападения. Издательство ООО «Типография «Сарма» Москва, 2008.;
11. Тюленьков С.В., Федоров А.А., Футбол в зале: система подготовки. Издательство Терра Спорт, Москва 2000.

Список литературы для учащихся

1. Батищева, А.А. Футбол. Книга о мастерстве и драйве. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2018
2. Гиффорд, К. Футбол. Детская энциклопедия, АСТ, 2014
3. Гиффорд, К. Футбол. Факты, голы, суперзвезд, АСТ, 2014
4. Марсон, Э. Про футбол хочу знать все..., Издательство: Пешком в историю, 2018
5. Миллс, А. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях, Издательство: Эксмо, 2018

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.
Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», стартовый уровень,
1 год обучения**

Педагог:

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2025 по ____ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2025 года по ____ января 2026 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2026 по ____ апреля 2026 года;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2026 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2					2	История развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
3					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
4					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
6					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
7	Октябрь			Групповая	1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
8					2	Учебные игры	Спортивный	

						зал, каб.231	
9				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
10				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
11				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
13				2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
14				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
15	Ноябрь			1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
16				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
17				1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
19				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
20				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
21				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
22				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
24	Декабрь			2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
25				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
27				1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
28				2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	

						зал, каб.231		
29					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка		
30					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)
					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31	Январь			Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
32					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Техническая подготовка		
33					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Тактическая подготовка		
34					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
35					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
36					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка		
37					1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
					1	Техническая подготовка		
38					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
39	Февраль			Групповая	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка		
40					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
41					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Техническая подготовка		
42					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
43					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Учебные игры		
44					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
					1	Тактическая подготовка		
45	2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231					
46					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

47	Март		Групповая	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
48				1	Техническая подготовка				
49				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
50				2	Тактическая подготовка				
51				1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231			
52				1	Общая физическая подготовка				
53				1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
54				1	Специальная физическая подготовка				
55				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
56				1	Техническая подготовка				
58		Апрель			Групповая	2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
59						2	Учебные игры		
60						1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61						1	Тактическая подготовка		
62			1	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
63			1	Тактическая подготовка					
64			2	Техническая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
65			2	Техническая подготовка					
						1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Техническая подготовка				

66	Май		Групповая	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
67				1	Тактическая подготовка		
68				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
69				2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
70				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
71				1	Тактическая подготовка		
72				2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
73				2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
		1	Техническая подготовка				
		2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231			

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.
Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», стартовый уровень, 2 год обучения**

Педагог:

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2025 по ___ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ___ декабря 2025 года по ___ января 2026 года;
- весенние каникулы – с ___ марта 2026 по ___ апреля 2026 года;
- летние каникулы – с ___ июня по ___ августа 2026 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2					2	История развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
3					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
4					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
6					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
7					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
8	Октябрь			Групповая	1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
10					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

11					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
13					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
14					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
15					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
16	Ноябрь			Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
17					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
19					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
20					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
21					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
22					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
24					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
25		Декабрь				Групповая	2	Специальная физическая подготовка
26				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
27				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
28				1	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
29				1	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
30				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	

31	Январь			Групповая	2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)
32					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
33					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
34					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
39					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
40		Февраль				Групповая	2	Специальная физическая подготовка
41				1	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
42				1	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
43				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
44				1	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
45				1	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	
46				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	
47				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
48	Март			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
49					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
50					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
51					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
54					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
55			2	Специальная-физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			

54					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
55					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
56					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Специальная-физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
58	Апрель			Групповая	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
60					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
64					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
66					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
67					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
68	Май			Групповая	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
69					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
70					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
71					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
72					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
73					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
	2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)				
	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение				
	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
	2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231					

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.**

Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», базовый уровень, 3 год обучения

Педагог: Нуриев Х.С..

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2025 по ____ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2025 года по ____ января 2026 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2026 по ____ апреля 2026 года;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2026 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2.					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
3.					2	История развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
4.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5.					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
6.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
7.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
8.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	

							каб.231	
10.	Октябрь			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
11.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
13.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
14.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
15.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
16.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
17.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
19.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
20.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
21.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
			1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
22.			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
23.			2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
24.	Ноябрь			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
25.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
28.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
29.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
30.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
			1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
32.			1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			

33.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
34.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
35.					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
36.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
37.	Декабрь			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
38.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
39.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
40.					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
41.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
42.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
43.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
44.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
45.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)		
46.					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
47.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
48.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
49.		Январь				Групповая	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
50.							1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
51.							2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52.				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
53.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
54.				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
55.				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			

56.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59.	Февраль			Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
60.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
64.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
66.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
67.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
68.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
69.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
70.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
71.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
72.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
73.	Март			Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
74.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
75.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
76.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
77.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
78.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
79.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение

80.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
81.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
82.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
83.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Специальная физическая подготовка	каб.231	
84.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
85.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Инструкторская и судейская практика	каб.231	
86.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
87.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
88.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Специальная физическая подготовка	каб.231	
					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
89.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Общая физическая подготовка	каб.231	
90.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Соревновательная подготовка	каб.231	
91.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	Наблюдение
							каб.231	
92.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
93.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
94.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
95.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
96.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
97.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
98.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
99.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
100.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
							каб.231	
101.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	

102.				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
103.				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
104.				2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	итоговая диагностика (сдача нормативов)
105				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
106				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
107				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				1	Специальная физическая подготовка		
108				2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231	

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.
Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», базовый уровень, 4 год обучения**

Педагог:

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2025 по ____ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2025 года по ____ января 2026 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2026 по ____ апреля 2026 года;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2026 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2.					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
3.					2	Чемпионаты Мира и Олимпийские турниры по футболу и мини-футболу	Каб. № 208	опрос
4.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
6.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
7.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
8.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

10.	Октябрь		Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
11.				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
13.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
14.				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
15.				1 1	Соревновательная подготовка Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
16.				1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
17.				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18.				1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
19.				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
20.				1 1	Соревновательная подготовка Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
21.				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
22.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23.				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
24.	Ноябрь		Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
25.				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27.				1 1	Технико-тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
28.				1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
29.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
30.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31.				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
32.				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

33.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
34.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
35.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
36.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
37.	Декабрь			Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
38.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
39.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
40.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
41.					1	Специальная физическая подготовка				
42.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
43.					1	Специальная физическая подготовка				
44.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
45.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)		
46.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
47.					1	Специальная физическая подготовка				
48.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
49.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
50.					1	Технико-тактическая подготовка				
51.		Январь				Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52.							2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
54.				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		

55.				Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
56.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
57.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
58.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
59.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
60.					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
61.		Февраль				Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
62.							1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63.							1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
64.							2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65.				1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
66.				1 1	Общая физическая подготовка Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
67.				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
68.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
69.				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
70.				1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
71.				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
72.				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
73.	Март				Групповая		1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
74.							2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
75.				2		Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
76.				1 1		Соревновательная подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
77.				1		Общая физическая подготовка	Спортивный зал,			

					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
78.					2	Специальная-физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
79.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
80.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
81.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
82.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
83.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
84.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
85.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
86.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
87.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
88.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
89.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
90.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
91.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
92.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
93.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
94.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
95.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
96.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
97.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
98.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
99.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
100.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

101.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
102.				2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
103.				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
104.				2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	итоговая диагностика (сдача нормативов)
105.				1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
106.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
107.				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
108.				2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231	

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.
Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», базовый уровень, 5 год обучения**

Педагог:

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2025 по ___ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ___ декабря 2025 года по ___ января 2026 года;
- весенние каникулы – с ___ марта 2026 по ___ апреля 2026 года;
- летние каникулы – с ___ июня по ___ августа 2026 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2.					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
3.					2	Лучшие футболисты Советского и Российского футбола, мини-футбола	Каб. № 208	опрос
4.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
6.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
7.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
8.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9.	О к т я б р			Г р у п п о в а я	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

10.	Ноябрь			Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
11.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
13.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
14.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
15.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
16.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
17.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
19.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
20.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
21.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
22.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
23.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
24.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
25.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
28.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
29.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
30.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31.			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
32.			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
33.			1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,			

					1	Специальная физическая подготовка	каб.231			
34.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
35.	Декабрь			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
36.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
37.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
38.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
39.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
40.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
41.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
42.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
43.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
44.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)		
45.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
46.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
47.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
48.		Январь				Групповая	1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
							1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52.							2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53.				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
54.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
55.				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
56.				1	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
				1	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
57.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
			1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
			1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					

58.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
59.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение				
60.					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
61.	Февраль			Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение				
62.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
63.					1 1	Соревновательная подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
64.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231					
65.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
66.					1 1	Общая физическая подготовка Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение				
67.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231					
68.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
69.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение				
70.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
71.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
72.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
73.					Март			Групповая	1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
74.									2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
75.	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231									
76.	1 1	Соревновательная подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231									
77.	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231									
78.	2	Специальная-физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231									
79.	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение								
80.	1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231									

81.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
82.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
83.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
84.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
85.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
86.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
87.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
88.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
89.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
90.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
91.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
92.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
93.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
94.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
95.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
96.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
97.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
98.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
99.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
100.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
101.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
102.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
103.	Май			Групповая	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

104.				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
105.				2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
106				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
107				2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
108				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
109				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
110				2	Заклочительное занятие	Спортивный зал, каб.231	

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.
Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», базовый уровень, 6 год обучения**

Педагог:

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2025 по ___ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ___ декабря 2025 года по ___ января 2026 года;
- весенние каникулы – с ___ марта 2026 по ___ апреля 2026 года;
- летние каникулы – с ___ июня по ___ августа 2026 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2.					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
3.					2	Лучшие футболисты и тренеры футбольных команд.	Каб. № 208	опрос
4.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
6.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
7.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
8.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9.	О к т я б р			Г р у п п о в а я	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

10.	Ноябрь			Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
11.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
13.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
14.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
15.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
16.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
17.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
19.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
20.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
21.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
22.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
24.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
25.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
28.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
29.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
30.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31.			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
32.			1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
33.			1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			

					1	Специальная физическая подготовка	каб.231			
34.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
35.	Декабрь			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
36.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
37.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
38.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
39.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
40.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
41.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
42.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
43.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
44.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)		
45.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
46.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
47.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
48.		Январь				Групповая	1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
							1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
52.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
53.				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
54.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
55.				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
56.				1	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
			1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231					
			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					

57.	Февраль			Групповая	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
60.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
63.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
64.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
66.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
67.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
68.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
69.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
70.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
71.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
72.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
73.	Март			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
74.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
75.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
76.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
77.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
78.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
79.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				2	Специальная-физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение	

80.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
81.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
82.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
83.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
84.					1 1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
85.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
86.					1 1	Технико-тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
87.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
88.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
89.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
90.					1 1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
91.					1 1	Инструкторская и судейская практика Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
92.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
93.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
94.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
95.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
96.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
97.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
98.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
99.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
100.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
101.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
102.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал,	

							каб.231	
103.	Май		Групповая	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
				1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
104.				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
				1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
105.				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231		
106				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
107				2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)	
108				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231		
109				1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение	
110				2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231		

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2025-2026 уч.г.
Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», базовый уровень, 7 год обучения**

Педагог:

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 3 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ___ октября 2025 по ___ ноября 2026;
- зимние каникулы – с ___ декабря 2025 года по ___ января 2026 года;
- весенние каникулы – с ___ марта 2026 по ___ апреля 2026 года;
- летние каникулы – с ___ июня по ___ августа 2026 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2.					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
3.					2	Розыгрыши Европейских кубков по футболу и мини-футболу	Каб. № 208	опрос
4.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
6.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
7.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
8.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
9.	О к т я б р			Г р у п п о в а я	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

10.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
11.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
12.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
13.					1	Соревновательная подготовка Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231			
14.					1					
15.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
16.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
17.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
18.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
19.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
20.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
21.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
22.		Ноябрь				Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23.							2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
24.							2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
25.							1	Технико-тактическая подготовка Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26.							1			
27.							1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
28.							1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
29.							2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
30.							1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31.				2	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
32.				1	Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
33.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
			1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					

					1	Специальная физическая подготовка	каб.231	
34.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35.	Декабрь			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
39.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
40.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
41.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
42.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
43.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)
44.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
45.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
46.			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
47.			1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
			1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
48.	Январь			Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
54.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
55.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
56.			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			

57.	Февраль			Групповая	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
60.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
61.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
64.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
66.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
67.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
68.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
69.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
70.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
71.			1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
72.			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
73.	Март			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
74.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
75.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
76.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
77.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
78.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
79.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
79.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение

80.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
81.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
82.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231			
83.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
84.					1 1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
85.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231			
86.		Апрель				Групповая	1 1	Технико-тактическая подготовка Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
87.							2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
88.							2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
89.							1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
90.				1 1	Специальная физическая подготовка Общая физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
91.				1 1	Инструкторская и судейская практика Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
92.				2	Специальная физическая подготовка		Спортивный зал, каб.231	Наблюдение		
93.				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
94.				2	Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
95.				2	Соревновательная подготовка		Спортивный зал, каб.231			
96.				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
97.				1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка		Спортивный зал, каб.231			
98.			2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
99.			2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
100.			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231					
101.			1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231					
102.			2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231					

103.	Май		Групповая	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
104.				1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
105.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
106.				2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
107.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
108.				2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
109.				2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
110.				1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
				1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
				2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231	

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.****Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 6 - 14 лет**

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег 3*10м / сек	6	11,5	11,3 – 10,5	11,0
		7	11,2	10,8-10,3	9,9
		8	10,4	10,0 – 9,5	9,1
		9	10,2	9,9 – 9,3	8,8
		10	9,9	9,5-9,0	8,6
		11	9,7	9,3-8,8	8,5
		12	9,3	9,0-8,6	8,3
		13	9,3	9,0-8,6	8,3
		14	9,0	8,7-8,3	8,0
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	6	87 - 105	106 - 122	123 - 139
		7	8 - 114	115 - 139	140 - 165
		8	98 - 130	131- 153	154 - 170
		9	124 – 142	143 - 156	157 - 176
		10	126-146	146-165	165-184
		11	170-190	152-169	127-151
		12	130-157	158-177	178-200
		13	192-211	171-191	141-170
		14	205-220	187-204	162-186
Силовые	Подтягивание В висте на низкой перекладине, раз	6	5 - 8	7 - 10	9 - 12
	Подтягивание	7	0 – 1	2 – 5	6 – 8

	в висе на высокой перекладине, раз	8	1 – 2	3 – 5	6 – 8
		9	2 – 3	4 – 6	7 – 9
		10	2-4	6-8	9-10
		11	10-12	6-9	2-5
		12	10-13	7-9	2-6
		13	11-13	7-10	3-6
		14	12-14	8-11	3-7

Контрольные нормативы по СФП

	Возраст лет	мальчики		
		высокий	средний	низкий
Бег 30 метров с ведением мяча(с)	6	8,0	8,5	9,0
	7			
	8			
	9	7,5	8,0	8,5
	10	7,0	7,5	8,0
	11	6,5	7,0	7,5
	12	6,3	6,5	7,0
	13	6,1	6,3	6,5
	14	5,8	6,1	6,3
	15	5,6	5,8	6,1
Удар по мячу ногой на дальность (м)	6	15	10	8
	7			
	8			
	9	20	15	10
	10	25	20	15
	11	35	25	20
	12	45	35	25
	13	50	45	35
	14	55	50	45
	15	60	55	50
Жонглирование мячом (количество ударов)	6	4	3	2
	7			
	8			
	9	5-6	4	3
	10	7-8	5-6	4
	11	10	7-8	5-6
	12	12	10	7-8
	13	14	12	10
	14	17	14	12
	15	20	17	14
Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	6	-	-	-
	7	-	-	-
	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	4-3	3	2
	11	4	3	2
	12	5	4	3
	13	6	5	4
	14	7	6	5
	15	7	6	5
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	6	13,0	14,0	15,0
	7			
	8			
	9			

	10	12,0	12,5	13,0
	11	11,5	12,0	12,5
	12	11	11,5	12,0
	13	10,5	11,0	11,5
	14	10,0	10,5	11,0
	15	9,6	10,0	10,5
	16	9,3	9,6	10,0
Бросок мяча рукой на дальность (м)	6	-	-	-
	7	-	-	-
	8	-	-	-
	9	-	-	-
	10	6-7	5	4
	11	9	6-7	5
	12	13	9	6-7
	13	18	13	9
	14	20	18	13
	15	22	20	18

Условия выполнения упражнений:

1. Бег 10 м с ведением мяча выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11-17 м. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 м от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее в центре через каждые 2 м еще три стойки), и, не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 3 м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.

Предварительная диагностика
(оценка изначальной готовности учащихся к освоению программы)

Параметры	Стартовый уровень	Базовый уровень
Первоначальные умения и знания учащихся, связанные с предстоящей деятельностью		
Степень готовности детей к занятиям по программе.	Заинтересованность в занятиях. Учащийся определился в выборе вида спорта Учащийся имеет большую мотивацию к занятиям	Определился в выборе вида спорта
Знакомство с литературой по истории спортивного движения.	Слабо ориентируется. Имеет небольшие знания по истории спортивного движения. Имеет знания по истории развития футбола; знает названия команд-победительниц чемпионатов Мира и Европы.	Имеет небольшие знания по истории спортивного движения
Проверка физической готовности	Слабая физическая подготовка. Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно». Выполняет контрольные нормативы на оценку «хорошо» и «отлично».	Выполняет контрольные нормативы на оценку «удовлетворительно»
Проверка технической готовности (практические умения и навыки по мини-футболу)	Не имеет навыков. Имеет несложные навыки по технической подготовке. Имеет отличные	Имеет несложные навыки по технической подготовке

	навыки по технической подготовке.	
--	---	--

Программа воспитания

Цель воспитания – создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Задачи:

- воспитание положительных морально-волевых качеств: смелости, дисциплинированности, честности, трудолюбия, самостоятельности;
- формирование доброжелательного отношения к товарищам, уважительного отношения к результатам своих достижений и достижениям других;
- формирование духовно-нравственных качеств социально активной личности, воспитание трудолюбия, инициативности и настойчивости в преодолении трудностей;
- воспитание спортивного трудолюбия – выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;
- самовоспитание спортсмена – сознательная деятельность, направленная на совершенствование собственной личности.
- формирование готовности к преодолению трудностей в достижении новых спортивных результатов.

Воспитательная работа включает:

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований по избранному виду спорта;
- Трудовое воспитание. Установление распорядка дежурств по подготовке мест проведения занятий, инвентаря.
- Нравственное воспитание. Участие в беседах со знаменитыми людьми спорта.
- Активное участие обучающихся в конкурсах, акция фестивалях, приуроченных к памятным датам.

План воспитательной работы

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения
1	День тренера	30 октября	Беседа
2	День народного единства	4 ноября	Беседа
3	День матери в России	28 ноября	Выставка детского рисунка
4	День рождения Олимпийского Мишки	19 декабря	Беседа
5	День защитника Отечества	23 февраля	Акция «Письмо солдату»

6	Международный женский день	8 марта	Конкурс на лучшую открытку
7	Международный день спорта	6 апреля	Викторина
8	День космонавтики	12 апреля	Беседа
9	День Победы	9 мая	Акция «Георгиевская ленточка»
10	День Мурманской области	28 мая	Викторина