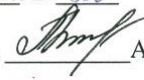


Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.03.2021 № 32

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от 31.03.2021 № 402

Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«СТУПЕНИ МАСТЕРСТВА В МИНИ-ФУТБОЛЕ»
(МОДУЛЬНАЯ)

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

Составитель:
Нуриев Халдун Сабир оглы
педагог дополнительного образования

Мурманск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **разноуровневая**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная 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 09.11.2018 г. № 196 «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 СанПиН 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.

Новизна данной дополнительной образовательной Программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она **является модульной**: модули «Общая физическая подготовка с элементами мини-футбола», «Основы мини-футбола» (стартовый уровень), модуль «Мини-футбол» (базовый уровень). Освоение модулей - последовательное (линейное).

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

**Модуль «Общая физическая подготовка
с элементами мини-футбола»
(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.

**Модуль «Основы мини-футбола»
(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.

Модуль «Мини-футбол» (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.

Формы реализации программы - модульная.

Объем программы:

1 год обучения: модуль «Общая физическая подготовка с элементами мини-футбола» (стартовый уровень) – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа;

2 год обучения: модуль «Основы мини-футбола» (стартовый уровень) – 144 часа, 2 раза в неделю по 2 академических часа;

3 год обучения: модуль: «Мини-футбол» (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

4 год обучения: модуль «Мини-футбол» (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

5 год обучения: модуль «Мини-футбол» (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

6 год обучения: модуль «Мини-футбол» (базовый уровень) – 216 часов, 3 раза в неделю по 2 академических часа;

7 год обучения: модуль «Мини-футбол» (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 **Модуль «Общая физическая подготовка** **с элементами мини-футбола»** **(стартовый уровень)**

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).

Модуль «Основы мини-футбола» **(стартовый уровень)**

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.

Модуль «Мини-футбол»

(базовый уровень)

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 итоговой аттестации демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;

- участие в соревнованиях;

- мастер-классы.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Модуль «Общая физическая подготовка с элементами мини-футбола» (стартовый уровень)

№ 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, выпадам, 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
Модуль «Основы мини-футбола»
(стартовый уровень)

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Формы аттестации, диагностики, контроля
			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 – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие 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 - поднятие, 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: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 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: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 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
Модуль «Мини-футбол»
(базовый уровень)
Третий год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Формы аттестации, диагностики, контроля
			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 выделения. 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 во рву», «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. Сжатие 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: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 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. 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 - 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
Модуль «Мини-футбол»
Четвертый год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Формы аттестации, диагностики, контроля
			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	
9	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 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 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. 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 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» выпадам (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
Модуль «Мини-футбол»
Пятый год обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Формы аттестации, диагностики, контроля
			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, поднимание 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: 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. Отработка упражнений 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 - 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: 2х10, 4х5, 4х10, 2х15 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 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.

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 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 - 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
Модуль «Мини-футбол»
Шестой год обучения

№п /п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Формы аттестации, диагностики, контроля
			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 тренеры— 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 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. 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».

Бросывание 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 180 градусов. 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 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 - 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
Модуль «Мини-футбол»
Седьмой год обучения

№п /п	Наименование раздела, темы	Всего часов	В том числе:		Формы аттестации, диагностики, контроля
			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, вовремя 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**

Таблица 1.

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 аттестация	Оценка результативности	Зачеты по теоретическому и	

	освоения обучающимися образовательной программы в целом.	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 аттестация*.

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. Григорьян 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

Приложение № 1

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 уч.г.**

Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», модуль «Мини-футбол», 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 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 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 развития отечественного и зарубежного мини-футбола	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	
16.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
17.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
19.					2	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.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23.					1	Технико-тактическая 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	
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	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	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	Наблюдение
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

32.					1 1	Общая физическая подготовка 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 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58.					2	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 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
63.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
64.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
66.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
67.					1 1	Общая физическая подготовка Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
68.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
69.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
70.	Март			Групповая	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.					1 1	Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
74.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
75.					2	Специальная физическая 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	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	Наблюдение
							каб.231	
80.	Апрель			Групповая	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.	Май			Групповая	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 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, 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 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
108					2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231	

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 уч.г.**

Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», модуль «Мини-футбол», базовый уровень, 4 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 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 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 развития отечественного и зарубежного мини-футбола	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	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
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 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	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
45.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)
46.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
47.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
48.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
49.					1 1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
50.	Январь			Групповая	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.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
56.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
60.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
61.	Февраль			Групповая	1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
62.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
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	Наблюдение
67.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
68.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
69.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
70.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
71.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
72.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
73.	Март			Групповая	2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
74.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
75.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

76.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал,	
77.					1	Специальная физическая подготовка	каб.231	
78.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
79.					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
80.					2	Специальная-физическая подготовка	Спортивный зал,	
81.					2	Технико-тактическая подготовка	каб.231	Наблюдение
82.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
83.					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
84.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
85.					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
86.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал,	
87.	Апрель			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	
88.					2	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
89.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	
90.					1	Общая физическая подготовка	каб.231	
91.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	
92.					1	Специальная физическая подготовка	каб.231	
93.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
94.					1	Специальная физическая подготовка	каб.231	
95.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
96.					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
97.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал,	
98.					2	Соревновательная подготовка	каб.231	

99.	Май			Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
100.					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
101.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
102.					2	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
103.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал,	
104.					2	Специальная физическая подготовка	каб.231	
105.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал,	итоговая диагностика (сдача нормативов)
106.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	
107.					1	Технико-тактическая подготовка	каб.231	
108.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал,	
					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал,	Наблюдение
					2	Заключительное занятие	каб.231	

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 уч.г.**

Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», модуль «Мини-футбол», базовый уровень, 5 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 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 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 развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
3.					2	История развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
4.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
6.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
7.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
8.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

9.	Октябрь			Групповая	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	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.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
21.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
22.	Ноябрь			Групповая	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	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
28.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
29.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
30.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
31.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

32.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
33.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
34.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35.	Декабрь			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
39.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
40.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
41.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
42.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
43.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
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	Спортивный зал, каб.231	
48.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
49.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
50.	Январь			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
51.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
54.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
55.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

56.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
58.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
60.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
61.	Февраль			Групповая	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	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	Специальная физическая подготовка	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.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
74.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
75.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
76.	Март			Групповая	1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
77.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
78.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					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 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.	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	Специальная физическая подготовка Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
92.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
93.					2	Специальная физическая 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	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
102.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
103.	Май			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
104.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
105.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
106.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
107.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
108.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
109.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
110.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Заклочительное занятие	Спортивный зал, каб.231	

**Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 уч.г.**

Объединение «Ступени мастерства в мини-футболе», модуль «Мини-футбол», базовый уровень, 6 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 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 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 развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
3.					2	История развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
4.					1 1	Технико-тактическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
5.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	предварительная диагностика (сдача нормативов)
6.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
7.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
8.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

9.	Октябрь			Групповая	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	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.	Ноябрь			Групповая	1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
24.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
25.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
28.					1	Инструкторская и судейская практика	Спортивный зал, каб.231	
29.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
30.					2	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	

32.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
33.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
34.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35.	Декабрь			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
38.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
39.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
40.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
41.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
42.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
43.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
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	Спортивный зал, каб.231	
48.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
49.					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
50.	Январь			Групповая	2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
51.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
52.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53.					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
54.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
55.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	

56.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
57.					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	
60.					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
61.	Февраль			Групповая	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.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
74.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
75.					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
76.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
77.	Март			Групповая	1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
78.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					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 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.	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	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
102.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
103.	Май			Групповая	2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
104.					1	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
105.					1	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
106.					1	Общая физическая подготовка Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
107.					2	Соревновательная подготовка	Спортивный зал, каб.231	
108.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
109.					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	Итоговая диагностика (сдача нормативов)
110.					2	Технико-тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	Наблюдение
					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
					2	Заклочительное 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	90 - 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 висе на низкой перекладине, раз	6	5 - 8	7 - 10	9 - 12
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	7	0 – 1	2 – 5	6 – 8
		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
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
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
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

Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	6	13,0	14,0	15,0
	7			
	8			
	9	12,5	13,0	14,0
	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
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

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 (серединной 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
1. 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»
2. Проверка технической готовности (практические умения и навыки по мини-футболу)	Не имеет навыков. Имеет несложные навыки по технической подготовке. Имеет отличные навыки по технической подготовке.	Имеет несложные навыки по технической подготовке