

Муниципальное бюджетное образовательное  
учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа»

Принято и согласовано  
На педагогическом совете

Протокол № 11  
От «31» августа 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа-  
дополнительная общеразвивающая программа  
«Мини-футбол (футзал)»**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**Срок реализации: 1 год**

**Для детей от 5 лет**

Разработчик:  
Тренер-преподаватель-  
Халиков Алексей Ринатович, ИКК  
Инструктор-методист  
Шакрокова Марина Леонидовна

ГО Дегтярск  
2020

## **Содержание:**

**Раздел 1. Пояснительная записка**

**Раздел 2. Учебный (тематический) план**

**2.1. Для спортивно-оздоровительного этапа – весь период обучения**

**Раздел 3. Условия реализации программы**

**3.1. Материально-техническое обеспечение**

**3.2. Кадровое обеспечение**

**3.3. Методическая часть**

**Раздел 4. Система контроля подготовленности**

**4.1. Контрольные нормативы ОФП, СФП и ТП**

**4.2. Оценка теоретических знаний**

**Раздел 5. Воспитательная работа**

**Раздел 6. Перечень информационного обеспечения**

**6.1. Список литературы**

**6.2. Информационные ресурсы**

## Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**ФУТБОЛ** (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.

Футбол и мини-футбол как специфический вид двигательной деятельности позволяет создать условия для нормального физиологического, психического и физического развития ребенка, а также формирования социально значимых личностных качеств детей. Данные игры сочетают ходьбу, бег, прыжки с одновременным использованием различных ударов, введений, передач мяча, бросков, ловли и т.д. В футболе, а особенно в мини-футболе, очень быстро меняются игровые ситуации, требующие от занимающихся высокой координации движений, точности и быстроты их выполнения, что особенно важно для детей старшего дошкольного возраста, организм которых обладает большим потенциалом для формирования различных видов двигательных действий, характеризуется интенсивным развитием. Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

**Актуальность программы** состоит в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психическое и нравственное оздоровление воспитанников.

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Мини-футбол (футзал)» разработана в соответствии с законами, нормативно-правовыми актами и федеральными стандартами по видам спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.12. г.,
- Приказ Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации № 147 от 27.03.2013 г. «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол».
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Устав МБОУ ДО «ДЮСШ».

### **Цель программы:**

развитие общефизических качеств обучающихся, техническая и тактическая подготовка, необходимая для овладения игрой в мини-футбол, соблюдение принципов гармоничности и оздоровительной направленности образовательного процесса.

### **Основные задачи программы:**

#### **обучающие**

- получение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- освоение комплексов упражнений для укрепления здоровья и закаливания организма;
- формирование необходимого объема двигательных умений и навыков, их закрепление и совершенствование;

• овладение техническими приёмами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол.

#### **развивающие**

• содействие развитию растущего организма, укреплению здоровья;

• содействие всестороннему развитию физических качеств, преимущественно скоростных, скоростно – силовых способностей, гибкости и общей выносливости.

• планирование тренировочного процесса исходя из индивидуальных особенностей физического развития детей.

#### **воспитательные**

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- морально-волевая подготовка, направленная на воспитание таких чувств, как патриотизм, гражданственность, ответственность;
- социализация в детском коллективе.

#### **Аннотация программы:**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол (футзал)» физкультурно-спортивной направленности.

Программа реализуется для групп Спортивно-оздоровительного этапа. В реализации программы принимают участие мальчики и девочки в возрасте от 5 лет (включительно), не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям мини-футболом (футзалом). Набор детей осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает в себя 1 модуль. Модуль рассчитан на 46 недель (276 часов). Период реализации модуля с 01 сентября по 31 августа.

Занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа. Академический час составляет 45 минут. После 45 минут занятия организуется перерыв 10 минут.

**Объем программы:** 276 часов.

**Наполняемость группы:** минимальная 10 чел., максимальная 20 чел.

**Форма занятий:** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, тренировочные сборы.

**Форма организации обучения:** работа в группах.

**Форма обучения:** очная, очная с использованием дистанционных образовательных технологий, проводится на русском языке.

**Метод обучения:** фронтальный.

#### **Планируемый результат:**

##### **Предметный**

- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- знания элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол;
- знание технических приёмов, групповой и командной тактики игры в мини-футбол.

##### **Метапредметный**

- двигательные умения и навыки, за счет выполнения нормативов по ОФП и СФП

- развитые физические качества (сила, выносливость, координация)
- умение применять полученные знания и навыки в соревновательной деятельности

### **Личностный**

- устойчивый интерес к занятиям мини-футболом;
- развитое чувства патриотизма, гражданственности, дисциплины
- развитые коммуникативные навыки за счет общения в детском коллективе

## **Раздел 2. Учебный (тематический) план**

### **2.1. Для спортивно - оздоровительного этапа – 1 год**

№ п\п	Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	16	16	0	Беседа по определению уровня знаний
2	Общая физическая подготовка	84	0	84	Контрольное тестирование по ОФП; медицинский контроль
3	Специальная физическая подготовка	68	0	68	Контрольное тестирование по СФП
4	Техническая подготовка	67	0	67	Контрольное тестирование по ТП
5	Тактическая подготовка	23	0	23	Товарищеские игры, учебно-тренировочные матчи
6	Участие в соревнованиях (учебные, тренировочные, контрольные)	14	0	14	Товарищеские игры, учебно-тренировочные матчи, соревнования; педагогическое наблюдение
7	Контрольные, переводные испытания	4	0	4	Контрольное тестирование (ОФП, СФП, ТП), итоговое занятие, педагогическое наблюдение
<b>Общее количество часов</b>		<b>276</b>	<b>16</b>	<b>260</b>	

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Название темы	Месяцы												За год
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
		46 недель												
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1		<b>16</b>
1.1.	Физическая культура и спорт в России	0,5		0,5										
1.2.	Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом	0,5		0,5										
1.3.	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма		0,5		0,5									
1.4.	Личная и общественная гигиена			1		0,5						0,25		
1.5.	Правила игры	1						0,5	1		0,25			
1.6.	Оборудование и инвентарь		0,5						0,5					
1.7.	Закаливание				0,5						0,25			
1.8.	Врачебный контроль и самоконтроль					0,5		0,5						
1.9.	Планирование спортивной тренировки						0,5	0,5		0,5				
1.10.	Физические основы спортивной тренировки						0,5	0,5				0,25		
1.11.	Режим дня и питание								0,5	0,5				
1.12.	Морально-волевая подготовка									0,5		0,5		
1.13.	Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж									0,5	0,5			
<b>2</b>	<b>Общефизическая подготовка</b>	10	10	8	9	6	7	6	9	8	8	3		<b>84</b>
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	8	6	6	7	6	5	6	6	6	6	6		<b>68</b>
<b>4</b>	<b>Техническая подготовка</b>	4	5	5	6	7	5	7	7	6	8	7		<b>67</b>
<b>5</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	2	2	3	3	2	2	3	2	0	3	1		<b>23</b>
<b>6</b>	<b>Участие в соревнованиях (учебные, тренировочные, контрольные)</b>		2		2	2	2	2		2	2			<b>14</b>
<b>7</b>	<b>Контрольно-переводные нормативы</b>		2							2				<b>4</b>
	<i>Всего часов</i>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>18</b>	<b>0</b>	<b>276</b>
	<b>Общее количество часов</b>	<b>276</b>												

### Содержание учебной программы для 1 года

#### Тема 1. Теоретическая подготовка

##### **1.Физическая культура и спорт в России:**

Вводное занятие. Порядок и содержание работы секции. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Физическая культура в системе народного образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР в общеобразовательные школы-интернаты олимпийского резерва.

##### **2.Краткий обзор развития футбола в России и за рубежом.**

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионат и Кубок России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Участие Российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, Мира, Олимпийские игры). Российские, Международные юношеские соревнования.

### **3. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма:**

Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние регулярных физических упражнений на организм спортсмена. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями для закрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

### **4. Личная и общественная гигиена:**

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна.

Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

### **5. Правила игры:**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля. Роль судьи как воспитателя.

### **6. Оборудование и инвентарь:**

Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к футбольным воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

### **7. Закаливание:**

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

### **8. Врачебный контроль и самоконтроль:**

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

### **9. Планирование спортивной тренировки.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи, средства этапов подготовки периодов. Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов.

### **10. Физические основы спортивной тренировки**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержание здоровья и работоспособности. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования навыков.

### **11. Режим дня и питание**

Питание. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Режим дня, значение соблюдения режима для юного спортсмена. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

### **12. Морально-волевая подготовка**

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

### **13. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж**

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травмы и их профилактика. Оказание первой медицинской помощи (до приезда врача). Раны и их разновидности. Спортивный массаж.

**Тема 2. Общая физическая подготовка** - В качестве основных средств, применяются: общеразвивающие упражнения, как с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи), так и без предметов, а также упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, плавание, лыжи, спортивные игры). Все эти средства оказывают общее воздействие на организм занимающихся, при этом развивается и укрепляется опорно-двигательный аппарат, совершенствуются функции внутренних органов и систем, улучшается координация движений, повышается уровень двигательных качеств, укрепляются защитные функции организма.

**1.Общеразвивающие упражнения без предметов** (развитие гибкости, силы, ловкости).

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, 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 на формирование правильной осанки.

**2.Общеразвивающие упражнения с предметами** (развитие силы, гибкости, ловкости, быстроты).

Упражнения с мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении.

**3.Акробатические упражнения** (развитие ловкости)

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

**4.Подвижные игры и эстафеты** (развитие ловкости, быстроты, силы, )

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, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**5.Легкоатлетические упражнения** (развитие быстроты, ловкости, выносливости).

Бег на 30, 60, 100, 300, 400, 500, 800м. Кроссы до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места.

**6.Спортивные игры.**

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Тема 3.Специальная физическая подготовка:**

1. 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 типа «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. 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 м (15-20 м с максимальной скоростью; 10- 15 м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Смей догнать» и т.д. Упражнения для развития скорости переключения от основного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на спиной вперед и т.п.) Бег с изменениями направления (до 180). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, в которых выполняется бег с максимальной скоростью и с изменениями 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 вратаря. Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40 до 70 % 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 40-50 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. Беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, перенос тяжестей. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. 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 сторон у стены одновременное и попеременное сгибание лучезапястных в суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лужа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнения 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.

3. 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 несколько стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количество повторений и сокращением интервалов отдыха между рывка). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью игры с уменьшенным по численности составом. Для вратарей: Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловлей с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же выполняя в

прыжке поворот на 90-180. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой, по мячам, 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 групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Для вратарей: Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом до 180. 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. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

#### **Тема 4 . Техническая подготовка**

**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, ведение, 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 двигающемуся партнеру.

**Удары по мячу головой.** Удары серединой лба без прыжка, 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 отпускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка 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 прямо и кругу, а так же меняя направления движения, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не прерывая контроль за мячом.

**Обманные движения (финты).** Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движением в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт «остановкой» мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки 13 остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманные движения «ударом» по мячу ногой имитируя удар, уход от соперника вправо или влево).

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве 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 ход партнеру.

**Техника игры вратаря.** Выполнение стойки «ноги врозь» (на ширине плеч и несколько согнуты), полусогнутые руки вынесены несколько вперед, примерно на уровне пояса, ладони чуть обращены внутрь и вперед, пальцы расставлены. Перемещение вратаря - осуществляют беговым, приставным и реже скрестным шагом, а иногда и смешанным способом: - ловля мяча снизу используется для овладения катящихся и низко летящих (до уровня груди) навстречу вратарю; - ловля мяча с приседом на одной ноге; - ловля низколетящих (на уровне живота ) мячей; - ловля мяча на грудь; - ловля мяча двумя руками сверху; - ловля двумя руками сверху в прыжке вверх; - ловля мяча с боку (для овладения мячом, летящим на средней высоте в стороне от мяча); - ловля мяча в падении (используется

для ловли мячей, идущих сильно и в стороне от вратаря, а так же при перехвате с «прострелов», при отборе мяча в ногах соперника. В случае, когда невозможно использовать ловлю мяча применяется отбивание мяча. Отбивание выполняется как двумя, так и одной рукой. Мячи, летящие на значительном расстоянии от вратаря, следует отбивать одной или двумя руками в падении. Важным действием вратаря является ввод мяча в игру, который осуществляется следующим способом: - бросок мяча сверху; - ввод мяча броском снизу.

## **Тема 5 . Тактическая подготовка:**

### **1. Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча ( не менее одной группе).

### **2. Тактика защиты.**

Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

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

### **3. 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 партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

## **Тема 6 . Участие в соревнованиях**

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение внутригрупповых соревнований: проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебно-тренировочные игры (матчи) по футболу. Программой предусматривается проведение районных соревнований: проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района.

**Тема 7. Контрольные, переводные испытания** – проводятся два раза в год с целью определения уровня общей и специальной физической подготовки, а также владение техникой и тактикой игры в футбол.

## Раздел 3. Условия реализации программы

### 3.1. Материально-техническое обеспечение

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, DVD- записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Материально техническое обеспечение:** спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием:

- Футбольные ворота - 2 шт.;
- футбольные мячи - 20 шт.;
- стойки футбольные - 10 шт.;
- скакалки - 20 шт.;
- мяч волейбольный - 2 шт.;
- жгуты, экспандеры - по 4 шт.
- фишки переносные - 20 шт.
- мячи мини-футбольные - 10 шт.

### 3.2. Кадровое обеспечение

В реализации программы принимает участие тренер-преподаватель, имеющий высшее образование, прошедший профессиональную переподготовку, а также повышение квалификации и имеющий установленную квалификационную категорию не ниже «первой».

### 3.3. Методическая часть

Одной из основных задач учреждений дополнительного образования детей является обеспечение необходимых условий для личностного развития.

Тренеры, работающие с учащимися 5-12 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса сформировать у обучающихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление детского коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнования также промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп школы), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных обучающихся).

Годовой план тренировки составляется исходя из 46 недельной подготовки в соответствии с утвержденным режимом учебно-тренировочной работы. В годовом плане детально излагается содержание тренировки с учетом поставленных задач, возраста занимающихся и их подготовленности, календаря соревнований. В планировании особенно важно учитывать режим посещения дошкольных образовательных учреждений, режима учебы в общеобразовательной школе, динамику учебной нагрузки, экзамены, каникулы и т.д. Учитывая тот факт, что в работе с юными футболистами 5-12 лет основная направленность тренировки – обучающая, для данных учебных групп не предусматривается четкая периодизация учебно-тренировочного процесса в годичном цикле. На данном этапе закладываются основы тренировочного процесса. Это общая подготовка: знакомство с мячом и футболом через игру и развитие основных психомоторных навыков с мячом и без него.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, копирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных футболистов. Подготовка обучающихся осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психомоторные особенности.

Начальное обучение юных футболистов технике владения мячом и тактике игры следует проводить при помощи упражнений, доступных для детей этого возраста. Не следует требовать выполнения упражнений детьми в максимальном темпе, применять много упражнений, где юным футболистам приходится быстро и точно реагировать на меняющуюся обстановку, изучать в одном занятии более двух-трех технических приемов, проводить двухсторонние игры в общепринятых составах на футбольном поле установленных размеров.

Ознакомление начинающих футболистов с основными группами технических приемов, позволяющими успешно вести элементарную игровую деятельность, способствует формированию стойкого интереса занимающихся к футболу.

Для воспитания игрового мышления необходимо широко использовать подвижные игры, направленные на развитие быстроты сложной реакции, ориентировки, умения взаимодействовать с партнерами.

Учитывая, что двигательный навык более успешно формируется на базе достаточной физической подготовленности, в занятиях с детьми 7 - 11 лет до 50% времени следует отводить физической подготовке. Используются доступные средства из программного материала по общей и специальной физической подготовке с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости.

#### **Раздел 4 . Контрольные нормативы по ОФП, СФП и ТП для учащихся отделения «Мини-футбол» (футзал)**

Цель контроля в процессе спортивной подготовки – отслеживание прогресса спортивного результата. Для определения знаний в теоретической подготовке проводится устная беседа. Во время беседы предлагается ответить на вопросы теоретической подготовки.

В спортивно-оздоровительных группах главным показателем является прирост показателей физической подготовленности.

Выполнение указанных контрольных нормативов дает основание для перевода на следующий этап спортивной подготовки.

Нормативы	Спортивно-оздоровительная группа	
	Для детей 5-7 лет	Для детей 8-12 лет
<b>ОФП</b>		
Бег 30 м (сек)	7.0	6.0
Челночный бег 3*10м (сек)	11.0	10.5
Прыжок в длину с места (см)	140	150
Поднимание туловища (за 1мин)	25	30
Бег 1000м (мин, сек)	5.00	4.60
Бег 30 м с ведением мяча (сек)	8.0	7.5
<b>СФП</b>		
Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой) (м)		
<b>ТП</b>		
Вбрасывание с аута (м)	5	6
Удар по мячу ногой на точность (число попаданий)	5	6
Ведение мяча, обводка 4 стоек, удар по воротам (сек) (расстояние между стойками 4-2-2-2-10 м)	18.0	16.0
Жонглирование мячом (кол. раз)	4	8
Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)	не менее 3-х из 10	не менее 3-х из 10
Доставание подвешенного мяча кулаком в прыжке (см)	от 10 см	от 20 см
Бросок мяча на дальность (м)		10

## Раздел 5. Воспитательная работа

Тренеры, работающие с учащимися 7—10 лет, должны стремиться к тому, чтобы в ходе учебно-тренировочного процесса формировать у учащихся сознательное, творческое отношение к труду; высокую организованность и требовательность к себе, чувство ответственности за порученное дело; бережное отношение к инвентарю, оборудованию и спортивной форме. Главными воспитывающими факторами в этой работе должны быть личный пример, педагогическое мастерство тренера, четкая организация учебно-тренировочной работы, товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность, формирование и укрепление коллектива.

Большое внимание необходимо уделять агитационной работе, пропагандируя хорошие традиции школы, отмечая лучшие учебные группы и отдельных учащихся. Такой подход способствует воспитанию клубного патриотизма как одной из многочисленных форм патриотизма спортсмена, целеустремленности, уважения к партнерам и старшим товарищам. Эффективной формой воспитательной работы может стать торжественное поощрение в футболисты с вручением учащимся спортивной формы, значков и т.д.

Определенное место в воспитательном процессе с юными футболистами отводится соревнованиям. Напряженная атмосфера соревнования способствует формированию у детей бойцовских качеств, чувства товарищества, уважения к соперникам. В ходе соревнования также промеряется устойчивость технических навыков, тактическая смекалка, физическая подготовленность.

В процессе воспитательной работы предполагается использование разнообразных форм, которые подразделяются на *массовые* (с участием всех учебных групп школы), *групповые* (с участием одной или нескольких групп) *индивидуальные* (рассчитанные на отдельных обучающихся). Ниже приводится перечень форм воспитательной работы, которые можно использовать при составлении плана.

## Раздел 6. Список литературы

1. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
2. Харви Д., Даргвонт Р. Футбол Уроки лучшей игры. - М.: Шико, 2007 г.
3. Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1.
4. Кузнецов. А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. I, II, III, IV этапы. - М.: Олимпия. Человек., 2008 г.
5. Новая школа футбольной тренировки «Олимпия Пресс», 2008г. Б.И. Плоп
6. Подготовка футболистов. Теория и Практика. Г.В. Манаков «Советский спорт» - 2007г.
7. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. Учебник для вузов. Ю.Д. Железняк, В.И. Савин, Ю.М. Портнов, А.В. Лексанов «Academia», 2008г.
8. Физическая подготовка футболистов. М.А. Годик «Олимпия. Пресс», 2008г.
9. Физические упражнения и подвижные игры. Методическое пособие В.С. Кузнецов, Г.А. Колодгницкий, Н.Ц. Эпас, 2006г.
10. Футбол-это жизнь (Взгляд из России) Петров А. Москва, 2004г.
11. Футбол в школе. Швыдов И.А. «Терра-Спорт», 2002г.
12. Футбол. Основы игры. Денни Милке. «Астрель», 2007г.
13. Футбол для начинающих. Ричард Дангворд, Дж. Миллер. «Астрель», 2006г.
14. футбол (Уроки спорта). Дезор М. «АСТ», 2006г.
15. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Петухов А.В. «Советский спорт», 2006г.
16. Футбольный тренер. «Терра-Спорт», Сассо Э., 2003г.
17. Убойный футбол и другие игры для детей. Е.В. Панталева «Феникс», 2008г.
18. Физиология футбола. Орджаникидзе З.Г. «Человек», 2008г.
19. Энциклопедия физических упражнений, Ежи Талага «Физкультура и спорт», 1998г.
20. Мой друг физкультура В.И. Лях «Просвещение», 2005г.
21. Футбол правила игры (Москва), МФ футбольных ассоциаций «Терра спорт» 2004г.
22. Мини футбол на уроке физической культуры (Москва) Веревкин М.П., «ТВТ Дивизион», 2006г.
23. Журнал Физическая культура в школе. Москва 2009 г. №1.

Интернет-ресурсы:

<https://ffso.nagradion.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Попов Вячеслав Валерьевич

Действителен с 22.03.2021 по 22.03.2022