

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ФАВОРИТ»**

Рассмотрена и согласована
на заседании
тренингового совета
Протокол № 3 от «10» марта 2023

УТВЕРЖДЕНА:

приказом директора

МАУ ДО «СП «Фаворит»

№ 4 от 28 апреля 2023 года



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся - 7-18 лет

Срок реализации программы- 3 года

Составители программы:

С.А. Шмакова –
зам. директора по спортивной работе

А.А. Ахметов –
инструктор-методист ФСО
Никитин А.Ю. – тренер

г. Салехард, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3-4 ст.
1.1.	<i>Актуальность</i>	4 ст.
1.2.	<i>Педагогическая целесообразность</i>	4 ст.
1.3.	<i>Цели и задачи</i>	5 ст.
1.4.	<i>Адресат программы</i>	5 ст.
1.5.	<i>Ожидаемые результаты и способы их диагностики</i>	5-7 ст.
II.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	7 ст.
2.1.	<i>Форма организации учебно-тренировочного процесса</i>	7-8 ст.
2.2.	<i>Режим занятий</i>	8 ст.
2.3.	<i>Структура занятий</i>	8-10 ст.
2.4.	<i>Учебный план</i>	10-12 ст.
2.5.	<i>Содержание разделов подготовки</i>	12 ст.
	<i>2.5.1. Общая физическая подготовка</i> <i>2.5.2. Специальная физическая подготовка</i> <i>2.5.3. Техническая подготовка</i> <i>2.5.4. Теоретическая подготовка</i>	12-17 ст.
III.	МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	18 ст.
IV.	ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ	18-20 ст.
	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21-22 ст.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «мини-футбол» (далее Программа) разработана на основе нормативно-правовых документов и актов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р);
- Постановление 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";
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196);
- О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533);
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения в области физической культуры и спорта ФГБУ «ФЦОМОФВ» от 26.05.2021 г.;
- Устав и локальные акты муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит».

Программа разработана для реализации в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа «Фаворит» (далее-Учреждение).

Форма обучения – очная.

Мини-футбол-одна из самых зрелищных, увлекательных и непредсказуемых игр. Ко всему прочему – это один из самых гармоничных и разносторонних видов спорта. Мини-футбол развивает быстроту и силу, ловкость и координацию, гибкость и выносливость. Повышает скорость мышления, учит принимать решения, зачастую в условиях дефицита времени. Мини-футбол формирует такие качества, как смелость и решительность, целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, инициативность и самообладание, а также чувство коллективизма. Самое

большое отличие мини-футбола от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют один в один, то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшие игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в мини-футболе.

Программа по своей направленности является физкультурно-спортивной и по содержанию отличается от примерных и типовых программ тем, что на этапе отбора детей формируются спортивно-оздоровительные группы, где дети занимаются общеразвивающими, беговыми упражнениями, изучают приёмы владения мячом и элементы футбольной игры.

1.1. Актуальность

Актуальность и новизна программы обусловлены потребностью современного общества в формировании у подрастающего поколения навыков здорового образа жизни, способности активно включаться в разнообразные формы спортивно - оздоровительной деятельности, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. Сегодня дети много времени проводят за гаджетами и компьютерами, заменяют двигательную активность усилением активности в компьютерных играх.

Программа направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития детей, получение ими начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта (в том числе в избранном виде спорта), а также на отбор одаренных детей для зачисления на программы спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол».

1.2. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность основана на характеристике подросткового возраста, как важнейшего этапа в гармоничном физическом развитии обучающихся. Обучение игре в мини-футбол является хорошей основой для физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и достижения всестороннего физического развития занимающихся, овладения элементами игры в мини-футбол и выполнения на этой основе контрольных нормативов по физической подготовке и умений самостоятельно заниматься физической культурой.

1.3. Цели и задачи

Цель программы - содействие гармоничному физическому развитию детей и подростков, обучение знаниям, умениям и навыкам игры в мини-футбол. Содержание программы направлено на реализацию следующих **задач**:

образовательные:

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам в процессе занятий мини-футболом;
- развивать основные физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту), необходимые для совершенствования игровых умений и навыков, обучение и совершенствование основ техники и тактики игры в мини-футбол;
- обучать правильному выполнению физических упражнений.

оздоровительные:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных формах профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности.

воспитательные:

- прививать любовь к регулярным занятиям физической культурой и спортом, навыки здорового образа жизни;
- воспитывать чувство ответственности за командный результат;
- воспитывать нравственные и волевые качества: волю, смелость, активность, целеустремленность.

1.4. Адресат программы

Программа рассчитана на детей 7-18 лет (мальчики, девочки).

На обучение по Программе принимаются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям данным видом физкультурно-спортивной деятельности.

Прием на обучение осуществляется без сдачи предварительных тестовых испытаний на основании заявления родителей (законных представителей) поступающего.

Порядок комплектования групп регламентируется локальным актом Учреждения.

Наполняемость групп – 15-30 человек.

1.5. Ожидаемые результаты и способы их диагностики

Результаты освоения программы представлены личностными, метапредметными и предметными результатами.

Результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения Программы.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения программы, отражают:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся в теоретической и практической деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программного материала. Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в мини-футбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по мини-футболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по мини-футболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий по мини-футболу с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры мини-футбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **знать**:

- теоретические и методические основы системы физического воспитания;
- анатомо-физиологические особенности развития своего организма и влияние различных упражнений на его развитие;
- технику отдельных элементов и тактику игры в мини-футбол;
- правила соревнований по мини-футболу, методику организации и проведения соревнований различного уровня.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **уметь**:

- выполнять элементы игры в мини-футбол;
- выполнять командные тактические действия в защите и нападении.

В результате освоения программы, обучающиеся должны **владеть**:

- техникой элементов нападения и защиты игры в мини-футбол;
- индивидуальными, групповыми и командными тактическими действиями защиты и нападения во время игры;

- навыками судейства.

II. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Форма организации учебно-тренировочного процесса

Основной формой организации учебной деятельности является групповое занятие. В рамках групповых занятий в целях достижения оптимального результата используются следующие методы:

- фронтальный;
- работа в парах, тройках, малых группах;
- индивидуальная работа;
- круговая тренировка;
- эстафеты;
- подвижные игры.

В процессе реализации Программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как участие в соревнованиях, показательные выступления.

Методы обучения: наглядные (показ, демонстрация), практические (тренировочные упражнения)

2.2. Режим занятий

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 учебных недель (с 1 сентября).

Режим занятий: Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года, следующая: при нагрузке 4 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (4 академических часа в неделю).

Продолжительность одного академического часа- 45 минут.

Расписание занятий составляется отделом спортивной подготовки и физкультурно-оздоровительной работы совместно с тренерами-преподавателями, по представлению расписания, с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов и утверждается директором МАУ ДО «СШ» Фаворит».

Объём и сроки реализации программы: программа рассчитана на 3 года обучения, годовой объём Программы 144 часа. По окончании обучения, обучающиеся могут быть отчислены из спортивной школы, продолжить

обучение по этой же программе на более высоком уровне сложности, зачислены на начальный этап спортивной подготовки.

2.3. Структура занятий

Структура учебно-тренировочного занятия, состоит из трех взаимосвязанных частей: подготовительной, основной, заключительной. Продолжительность составляет 90 мин (2 академических часа).

Подготовительная часть (15 мин)

Задачи подготовительной части занятия:

- организация обучающихся;
- подготовку их для наиболее успешного решения задач основной части занятия.

Средства подготовительной части занятия:

- строевые упражнения;
- упражнения на внимание;
- различные виды ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие, подготовительные, подводящие упражнения;
- ранее изученные упражнения из техники мини-футбола.

При проведении подготовительной части урока необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Подготовить заблаговременно инвентарь и место для проведения занятий.
2. Начинать занятие с построения и постановки задач.
3. Проводить подготовительную часть без значительных пауз.
4. При проведении строевых и общеразвивающих упражнений пользоваться общепринятой гимнастической терминологией.
5. Чередовать упражнения, чтобы обеспечить нагрузку на различные части тела и группы мышц.
6. Чередовать силовые, по характеру выполнения упражнений, с упражнениями на растяжение и расслабление, медленные с быстрыми, а также разнообразить темп выполнения.
7. Использовать подвижные игры, которые являются подготовительными к мини-футболу.

Основная часть (65 мин.)

Задачи основной части занятия:

- изучение и совершенствование техники игры в нападении и защите;
- освоение элементов тактики в нападении и защите;
- повышение физической подготовленности обучающихся;

- воспитание у обучающихся специальных двигательных качеств;
- обучение обучающихся применять приобретенные умения и навыки в различных условиях игровой деятельности.

Средства основной части занятия:

- подготовительные, подводящие, специальные по технике и тактике упражнения;
- подвижные игры;
- учебные и двусторонние игры в мини-футбол.

Рекомендации по проведению основной части занятия:

1. Применять поточную, игровую форму занятий, круговую тренировку.

2. При обучении элементам техники и тактики игры в мини-футбол соблюдать последовательность этапов обучения, а именно: ознакомление с приемом, разучивание приема в упрощенных условиях, изучение в усложненных условиях и закрепление приема в игровых условиях.

В процессе обучения игры в мини-футбол используются следующие методы: словесный (вербальный), наглядный (визуальный), словесно-наглядный, целостный (основной), метод сопряженных воздействий, метод двигательной информации, соревновательный и игровой методы.

Заключительная часть (10 мин)

Задачи заключительной части занятия:

- приведения организма обучающихся в оптимальное, для последующей деятельности, состояния;
- подведение итогов занятия;
- завершение работы тренера-преподавателя.

Для решения данных задач используются следующие упражнения:

- имитационные;
- на внимание;
- на координацию движений;
- на дыхание и расслабление.
-

2.4. Учебный план

Учебный план тренировочных занятий первого года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	64	1	63

2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	44	2	42
3.	Технико-тактическая подготовка	36	3	33
4.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	6	138

Учебный план тренировочных занятий второго года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	40	1	39
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	66	2	64
3.	Технико-тактическая подготовка	38	3	35
4.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки		
5.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	6	138

Учебный план тренировочных занятий третьего года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Общая физическая подготовка	36	1	35
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	68	2	66
3.	Технико-тактическая подготовка	40	3	37
4.	Инструкторская и судейская	В процессе тренировки		
5.	Участие в соревнованиях	(согласно календарному плану)		
	Всего часов:	144	6	138

2.5. Содержание разделов подготовки

2.5.1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных физических качеств, двигательных навыков, совершенствование функциональной

деятельности организма и улучшение состояния здоровья. Общая физическая подготовка должна способствовать развитию таких важных качеств, как быстрота реакции, подвижность, гибкость, прыгучесть, выносливость, ловкость.

ОФП включает в себя:

ОФП развитие координации, быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)		
1	Строевые упражнения	Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, интервале, дистанции. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команды. 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. Переходы 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 туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. Упражнения 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.
3.	Упражнения на воспитание общей выносливости.	Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (500 м – 1000 м) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Игры с уменьшенным по численности составом.
4.	Упражнения на развитие ловкости.	Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя поворот в прыжке на 90-180 градусов. Прыжки с места и с разбега с ударами головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование). Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Воробы-вороны»,

		«Отруби хвост» и т.д. Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 градусов. Упражнение в различных прыжках с короткой скакалкой.
5.	Упражнения на воспитание силовых способностей.	Отжимания от пола, приседание в различных вариантах. Метание теннисного, хоккейного, гандбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.
6.	Упражнения на развитие координационных способностей	Плавание произвольным способом. Спортивные игры (гандбол, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Эстафеты встречные и 14 круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. Игры на воде с мячом.
7.	Гимнастические упражнения на развитие гибкости	Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Стойки на лопатках, на руках. Мостик, колесо, шпагат.

2.5.2. Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфических для игры в мини-футбол. Специальная физическая подготовка основана на характерном общем развитии, ставит перед собой цель технически развить игрока при помощи игровых упражнений с мячом, сделать его игру быстрой, маневренной подвижной, здесь тренер-преподаватель использует упражнения с мячом, но при этом необходимо помнить о специальных заданиях: развить, улучшить координацию движений, скорость и так далее.

СФП		
1.	Упражнения на воспитание скоростных способностей.	Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. Подвижные игры типа "Волк во рву", "Челнок", "Скакуны", "Прыжковая эстафета" и т. д. Бег с изменением направления (до 180). "Челночный бег" (туда и обратно): 2х5 м, 4х5 м, 2х10 м и т.п. Броски ногой мини- футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность. Выпрыгивания из положения сидя, полностью выпрямляясь вверху. Прыжковые

		упражнения в положении полного приседа. Эстафеты с элементами бега, прыжков. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Для вратарей: Из стойки вратаря рывки на 6 м из ворот в разные стороны штрафной площадки. Из положения приседа, широкого выпада, сидя, лежа - рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного и гандбольного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
2.	Упражнения на развитие быстроты и стартовой скорости.	Ускорение на 3-5м после прыжковых упражнений. Бег на месте с максимальной скоростью и ускорением на 5-10 м после звукового сигнала. По зрительному сигналу рывки на 3-7 м в разные стороны из различных исходных положений: стоя лицом и спиной к стартовой линии, из приседа и широкого выпада, сидя и лежа, выполняя общие развивающие упражнения. Бег на выбывание с низкого старта. Выполнение технико-тактических упражнений в скоростном темпе, особенно при отсутствии мяча.
3.	Упражнения на воспитание специальной силовой способности.	Набивание гандбольного и баскетбольного мячей. Многократные повторения ударов по мишени (ворота) разными мячами. Броски и подбросы мяча в длину за счет энергичного маха ногой вперед («черпаки»). Удары по мячу на силу в тренировочную стену и на дальность. Для вратарей: Стойка на руках. Отжимания от пола с хлопками между повторениями. Броски мяча одной рукой на дальность и точность. Удары и передачи мяча с лету (с рук), с места, с разбега.

2.5.3. Техническая подготовка

Техническая подготовка		
1.	Техника передвижения.	Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх и вперед, вверх и назад, вверх и вправо, вверх и влево, которые выполняются толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на

		месте и в движении.
2.	Удары по мячу ногами.	Удары внутренней стороны стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороны стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние.
3.	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.
4.	Остановка мяча.	Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.
5.	Передачи мяча.	Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией.
6.	Ведение мяча.	Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроль над мячом.
7.	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).
8.	Отбор мяча.	Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Ввод с места подошвой, носком, щекой. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру.
9.	Техника игры	Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без

	вратаря.	мяча в сторону крестным, 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 и отбивание мяча в сторону катящегося и низко летящего навстречу мяча без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногой: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.
--	----------	--

2.5.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка

Формы теоретических занятий: беседы, лекции.

Организация: специальные занятия, беседы и рассказ в процессе практических занятий и соревнований.

На спортивно-оздоровительном этапе необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, правилами поведения в спортивном зале и спортивной дисциплиной. Основное внимание при построении бесед и рассказов должно быть направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и формирование желания добиться высоких спортивных результатов.

Теоретические занятия органически связаны с физической, технической, психологической и волевой подготовкой. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить начинающего мини-футболиста осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Для оценки качества усвоения теоретического материала применяется текущий и итоговый контроль. Формы оценки: собеседование.

На практических занятиях следует дополнительно разъяснять обучающимся отдельные вопросы техники выполнения упражнений, правил соревнований.

№ п/п	Тема	Краткое содержание
----------	------	--------------------

1.	Вводное занятие	Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятиях физкультурой и спортом в условиях спортивного зала и спортивной площадки.
2.	История мини-футбола	История развития мини-футбола в России и за рубежом. Выдающиеся мини-футболисты прошлого и настоящего.
3.	Места занятия мини-футболом, оборудование и инвентарь	Место для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Терминология и судейская практика в мини-футболе.
4.	Гигиенические навыки. Режим дня	Режим дня школьников, занимающихся спортом; основные элементы режима дня и их выполнение. Понятие о рациональном питании. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика.
5.	Общая и специальная физическая подготовка	Атлетическая подготовка мини-футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств. Краткая характеристика средств физической подготовки мини-футболиста. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для мини-футболистов различных возрастных групп. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности игрока.

III. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта мини-футбол необходимо следующее оборудование и инвентарь:

№ п/п	Оборудование и инвентарь	Количество
1.	Барьер тренировочный (регулируемый)	10 штук
2.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х5 м)	4 штуки
3.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	4 штуки
4.	Ворота футбольные, тренировочные, переносные,	8 штук

	уменьшенных размеров с сеткой (1х или 1х1 м)	
5.	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	3 комплекта
6.	Манекен футбольный (для отработки ударов и обводки)	1 комплект
7.	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	4 комплекта
8.	Сетка для переноски мячей	На группу 2 штуки
9.	Стойка для обводки	20 штук
10.	Секундомер	На тренера-преподавателя 1 штука
11.	Тренажер «лесенка»	На группу 2 штуки
12.	Фишка для установления размеров площадки	На группу 50 штук
13.	Флаг для разметки футбольного поля	6 штук
14.	Макет мини-футбольного поля с магнитными фишками	На тренера-преподавателя 1 комплект
15.	Мяч для мини-футбола	На группу 14 штук

IV. ТРЕБОВАНИЯ К ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Для **предотвращения травм** на занятиях командными игровыми видами спорта, в том числе мини-футболом, необходимо учитывать основные причины травматизма:

- нарушение правил организации занятий и отсутствие сознательной дисциплины;
- нарушение методики и режима тренировки;
- плохое материально-техническое обеспечение занятий;
- нарушение врачебных требований и гигиенических условий.

К травматизму могут привести:

- проведение занятий без тренера-преподавателя;
- неправильное размещение или слишком большое количество обучающихся в зале;
- отсутствие сознательной дисциплины, чувства ответственности и серьезного отношения к занятиям.

1. К учебно-тренировочным занятиям допускаются обучающиеся только после ознакомления с правилами техники безопасности и имеющие медицинский допуск к занятиям мини-футболом.

2. При осуществлении учебно-тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

3. При проведении занятий по спортивным играм возможно воздействие следующих опасных факторов: травмы при столкновениях, при нарушении правил проведения игры, при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

5. При проведении занятий по спортивным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

6. О каждом несчастном случае с обучающимся пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает о несчастном случае администрации учреждения и принимает меры к оказанию первой помощи пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

7. В процессе занятий тренер-преподаватель и обучающийся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

Требования безопасности перед началом занятий

1. Тщательно проветрить спортивный зал.

2. Тренер-преподаватель должен проверить исправность и надежность мини-футбольных ворот и другого спортивного оборудования. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.

4. Обучающиеся допускаются к занятиям только в соответствующей спортивной форме и спортивной обуви с нескользкой подошвой. Перед занятием необходимо снять все украшения и предметы, способные привести к травме: браслеты, цепочки, часы, заколки и т.д.

5. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.

6. Перед началом основной части тренировки необходимо провести

разминку.

Требования безопасности во время занятий

Занятия в зале должны проходить согласно расписанию. Тренер-преподаватель должен поддерживать дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся.

При занятиях мини-футболом должно быть исключено:

- пренебрежительное отношение к разминке;
- неправильное обучение технике физических упражнений;
- плохая подготовка инвентаря для проведения занятий (плохое крепление снарядов, не выявленные дефекты);
- нарушение дисциплины, невнимательность, поспешность.

На занятиях мини-футболом **запрещается**:

- находиться в зале и начинать тренировочные занятия без тренера-преподавателя;
- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру без сигнала тренера-преподавателя;
- брать инвентарь и выполнять физические упражнения без разрешения и присутствия тренера-преподавателя;
- бросать мяч под ноги игрокам, передавать или подавать мяч ногой.

Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях

При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

При получении обучающихся травмы немедленно сообщить об этом руководителю учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При возникновении пожара в спортивном зале действия работников учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андреев С. Н. Играй в футбол / С. Н. Андреев - М.: Поматур, 1999.
2. Андреев С. Н. Мини-футбол. Методическое пособие / С. Н. Андреев, В. Левин. - Липецк: 2004.
3. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе (футзале) - М.: Советский спорт, 2011.
4. Андреев С.Н. Правила игры по футзалу 2010/2011. - М.: 2011.
5. Банников С. А. Играйте в футбол / С. А. Банников - Екатеринбург: 2006.
6. Банников С. Е. Обучение техники мини-футбола - Екатеринбург: 2011.
7. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановский, В. Г. Ткачук, А. И. Кондратьев - Киев: Здоровье, 1989.
8. Кучинский А.И. Вопросы обучения школьников технике и тактике игры в футбол - Надым. Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
9. Кучинский А.И. Что следует знать о структуре специальной работоспособности футболистов / А. И. Кучинский, А. А. Шерстюк - Надым. Филиал Сибирской Г государственной Академии Физической Культуры, 2001.
10. Макарова Г. А. Спортивная медицина: учебник / Г. А. Макарова. - М.: Советский спорт, 2002.
11. Макарова Г. А., Локтев С. А. Медицинский справочник тренера. / Г. А. Макарова, С. А. Локтев. - М.: Советский спорт, 2005.
12. Руководство к практическим занятиям по курсу спортивной медицины. / С. Г. Куртев, С. И. Еремеев, И. А. Кузнецова, Л. А. Лазарева. - СибГУФК, 2006.
13. Матвеев А. П. Общая теория спорта / А. П. Матвеев - М.: ФиС, 1997.
14. Основные принципы методики судейства мини-футбола - М.: Ассоциация мини-футбола России, 2002.
15. Программа мини-футбол (футзал). - М.: Советский спорт, 2008.
16. Программа по мини-футболу для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ - М.: Просвещение, 1986.
17. Программирование и организация тренировочного процесса. - М.: ФиС, 1987.
18. Савин В., Малофеев В. Вратарь. - СПб.: Человек, 2010.
19. Учебная программа для детских спортивных школ спортивных классов по футболу - Надым: Филиал Сибирской Государственной Академии Физической Культуры, 2001.
20. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной

подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М: Советский спорт, 2011.

21. Чанади, А. Футбол. Тренировка / А. Чанади -М.: ФиС, 1985.

22. Чанади, А. Футбол. Стратегия / А. Чанади -М.: ФиС, 1985.

23. Чесно Ж-Л. Футбол обучение базовой технике. / Ж-Л. Чесно, Ж. Дюрэ. - М.: 2002.

Перечень аудиовизуальных средств

1. DVD - Обучающее пособие. Разминка, технические действия мини-футбола: комбинации, дриблинг, тренировка.

2. DVD - Обучающее пособие. Упражнения на ловкость - лесенка, Упражнения на функциональную подготовку. Круговая тренировка.

3. DVD - Обучающее пособие. Базовая стойка, блок паса и удара, Приближение к игроку принимающего мяч. Сопровождение (контроль мяча и игрока). Замедление мяча и соперника.

4. DVD - Обучающее пособие. Голы второго темпа. Потери - пас, удар, обводка, бессистемность завершения.

5. DVD - Обучающее пособие. Защита 1х1. Позиционная защита (зонная, персональная, комбинированная).

6. DVD - Обучающее пособие. Передвижение приставным шагом боком без давления на мяч. Передвижение с активным давлением на мяч.

7. DVD - Обучающее пособие. Перехват мяча и ожидание. Предугадывание действий.

8. DVD - Обучающее пособие. Прессинг - персональный, комбинированный, зонный.

Перечень Интернет-ресурсов

1. www.minsport.gov.ru - сайт министерства спорта РФ.

2. www.mon.gov.ru - сайт министерства образования и науки РФ.

3. www.yamal-sport.ru - сайт департамента физической культуры и спорта ЯНАО.

4. www.yamaledu.org - сайт департамента образования ЯНАО.

5. www.rfs.ru - сайт российского футбольного союза

6. www.amfr.ru - сайт ассоциации мини-футбола России.

7. www.mfkyamal.ru - сайт мини-футбольного клуба «ЯМАЛ».