

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Косулинская средняя общеобразовательная школа №8»
(МАОУ «Косулинская СОШ № 8»)

Принято на заседании
методического совета
МАОУ «Косулинская СОШ №8»
Протокол № 9 от 31.05.2022г.

Утверждаю
Директор МАОУ
«Косулинская СОШ №8»
И.А. Храмцова
Приказ № 269 от 31.05.2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно - спортивной направленности
«Мини - футбол»
Возраст учащихся 9-12 лет
Срок реализации 1 год.

Автор – составитель:
Мусина Ольга Ивановна
педагог дополнительного образования

с.Косулино, 2022г.

Пояснительная записка.

Программа разработана с учётом:

- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года;
- ✓ Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. №1726);
- ✓ Федеральной целевой программы развития образования на 2016 – 2020 годы;
- ✓ Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р;
- ✓ Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года. Постановление правительства Свердловской области № 900-ПП от 07.12.2017;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 30.09.2020г. №533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ 09.11.2018г.№196;
- ✓ Постановления Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. №461ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей Свердловской области»;
- ✓ Постановления Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. №503ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;
- ✓ Приказа от 26.06.2019 № 70-Д «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области».

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

Актуальность программы базируется на анализе детского и родительского спроса. В Стратегии развития воспитания в РФ и в Свердловской области до 2025 года подчеркивается важность обеспечения реализации творческой деятельности граждан на основе использования уникального российского и регионального культурного наследия, в том числе, развитие форм включения детей в творческую и физкультурно – спортивную деятельность.

Мини-футбол способствует укреплению здоровья обучающихся, так как игровая и тренировочная деятельность оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивает основные физические качества: быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Занятия этим видом спорта, способствуют закаливанию обучающихся, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма, при этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию здорового образа жизни.

Отличительная особенность программы в её социальной направленности.

Программа предоставляет возможности обучающимся начальной школы, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Образовательная деятельность по программе «Мини - футбол» стимулирует учащихся к дальнейшему совершенствованию физической и интеллектуальной сферы.

Адресат программы: в группы принимаются учащиеся 9-12 лет (младший школьный возраст), имеющие желание заниматься данным видом спорта. Комплектование учебной группы осуществляется согласно заявлению родителей, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья учащегося.

Учебный процесс организуется с учетом расписания занятий и распорядка работы в образовательном учреждении, а также возрастных особенностей детей. Обучающимся этой возрастной группы свойственна повышенная активность, стремление к деятельности, происходит уточнение сфер интересов, увлечений. Дети данного возраста активно начинают интересоваться своим собственным внутренним миром и оценкой самого себя, учебная деятельность приобретает смысл как работа по саморазвитию и самосовершенствованию.

Обучающиеся, занимающиеся по программе «Мини-футбол», имеют равные возможности для проявления своих спортивных способностей, а также могут сравнить свои достижения с успехами других детей. Занятия по настоящей программе обеспечивают «ситуацию успеха», что создает благоприятные условия для социализации ребенка.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы: 144 часа.

Количество обучающихся в группе:

- минимальная наполняемость – 12 человек;
- максимальная наполняемость – 20 человек.

Срок освоения программы 9 месяцев.

Уровень сложности общеразвивающей программы – базовый.

Форма организации образовательного процесса – групповые, подгрупповые и индивидуальные занятия.

Виды занятий: практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы: в ходе реализации данной Программы проводится текущий, промежуточный и итоговый контроль знаний и физической подготовленности через контрольные упражнения (Приложение 1). Текущий контроль осуществляется в процессе проведения каждого учебного занятия.

Промежуточный контроль осуществляется во время приема контрольных упражнений, во время проведения тренировочных игр и соревнований.

Цель и задачи общеразвивающей программы.

Цель программы: физическое развитие и совершенствование личности обучающегося, организация свободного времени через систематические занятия футболом

Задачи:

- 1.Обучающие – освоение начальных навыков работы с мячом; освоение базовых технических приемов игры.
- 2.Развивающие - укрепление здоровья; гармоничное и всестороннее развитие двигательных качеств и способностей.
- 3.Воспитательная - формирование у детей стойкого интереса к футболу и спорту; формирование волевых качеств, целеустремленности, желания добиваться результата.

Содержание общеразвивающей программы.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Техническая подготовка	33		33	Анализ выполнения технических действий
1.1	Различные способы перемещения	6		6	
1.2	Удары по мячу ногой	7		7	
1.3	Прием (остановка) мячей	7		7	
1.4	Ведение мяча и финты	7		7	
1.5	Отбор мяча.	6		6	
2	Тактическая подготовка	23	4	19	Анализ выполнения тактических действий и взаимодействий
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	3	1	2	
2.2	Тактика нападения	7	1	6	
2.3	Тактика защиты	7	1	6	
2.4	Тактика игры вратаря	6	1	5	
3	Общая физическая подготовка	29		29	Контрольные нормативы ОФП
3.1	Сила	6		6	
3.2	Быстрота	6		6	
3.3	Гибкость	6		6	
3.4	Координационные способности	5		5	
3.5	Выносливость	6		6	
4	Специальная физическая подготовка	24		24	Контрольные нормативы СФП
4.1	Прыгучесть	8		8	
4.2	Быстрота движений	8		8	
4.3	Игровая ловкость	8		8	
4.4	Специальная выносливость	8		8	

5	Игровая подготовка	13		13	Взаимоанализ игровых моментов
5.1	Подвижные игры с элементами мини-футбола	13		13	
6	Контрольные игры и соревнования	8		8	Участие в соревнованиях
7	Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов	4		4	
8	Теоретическая подготовка	2	2		
8.1	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1	1		Анкетирование
8.2	Основные правила игры в мини-футбол	1	1		Анкетирование
ИТОГО		144	6	138	

Содержание учебного плана.

1. Техническая подготовка (33 часа)

1.1. Перемещение, стойка игрока, повороты.

Теория: теоретические сведения о применении стоек, перемещений игроков в игре, ошибки при перемещении.

Практика: Перемещение приставными шагами, боком, лицом и спиной вперед, скрестным шагом, лицом и спиной вперед. Повороты лицом и спиной вперед. Защитная стойка. Стойка вратаря и перемещения.

1.2. Удары по мячу ногами и головой.

Теория: теоретические сведения об ударах по мячу ногами и головой, применение в игре, ошибки при ударах.

Практика: Удары по неподвижному и летящему мячу. Удары серединой, внутренней и внешней частью подъема, пяткой, подошвой. Удары по мячу головой серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или в броске.

1.3. Прием мяча.

Теория: теоретические сведения о приемах мяча, правильность приёма, ошибки при приёме мяча.

Практика: Прием внутренней стороной стопы катящихся и опускающихся мячей. Прием подошвой мячей, внешней стороной стопы. Прием летящих мячей грудью, головой. Прием опускающегося мяча бедром. Ловля мячей вратарем (катящихся, низколетающих, полувысоких, высоколетающих). Ловля, стоя, в падении, в прыжке. Отбивание мяча ногами, ладонями, кулаками, головой.

1.3. Ведение мяча и финты.

Теория: теоретические сведения о ведении мяча, применении в игре, ошибки при ведении мяча.

Практика: Ведение мяча внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Выполнение финтов: «уходом», «уходом с ложным замахом на удар», «уходом с переступанием через мяч». Вбрасывание мяча из-за плеча вратарем с места, в движении со скрестными шагами, без скрестных шагов, в прыжке после приземления.

1.4. Отбор мяча.

Теория: теоретические сведения об отборе мяча, применении в игре, ошибки при отборе мяча.

Практика: Отбор мяча накладываем стопы, выбиванием и перехватом.

2. Тактическая подготовка 23 часов.

2.1. Понятие о тактической системе и стиле игры.

Теория: Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 1+2+2, 3+1. Разбор проведенных учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Практика: Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков

образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

2.2. Тактика нападения.

Теория: характеристика действий игроков при атаках.

Практика:

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

2.3. Тактика защиты.

Теория: характеристики действий игроков при защите.

Практика:

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

2.4. Тактика игры вратаря.

Теория: теоретические сведения о игре вратаря, действий вратаря во время игры.

Практика: Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

3. Общая физическая подготовка (29 часов).

3.1. Сила.

Теория: характеристика физического качества «сила», применение силы во время игр.

Практика: Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекуты, кувырки, стойки.

3.2 . Быстрота.

Теория: характеристика физического качества «Быстрота», применение быстроты во время игр.

Практика: Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

3.3. Гибкость.

Теория: характеристика физического качества «Гибкость», применение гибкости во время игр.

Практика: Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

3.4. Координационные способности.

Теория: характеристика физического качества «ловкость», применение ловкости во время игр.

Практика: Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

3.5. Выносливость.

Теория: характеристика физического качества «Выносливость», применение выносливости во время игр

Практика: Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссы. Дозированный бег по пересеченной местности.

4. Специальная физическая подготовка (24 часа).

4.1. Прыгучесть. Теория: теоретические сведения применения прыгучести в игре и важность её для игрока.

Практика: Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м. Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями.

4.2. Быстрота движений.

Теория: теоретические сведения применения быстроты движения в игре и важность её для игрока.

Практика: Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительным воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за владение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой

направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом).

Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции.

4.3. Игровая ловкость.

Теория: теоретические сведения применения игровой ловкости в игре и важность её для игрока.

Практика: Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с элементами ловкости («вышибалы», «снайпер», «пятнашки»).

4.4. Специальная выносливость.

Теория: теоретические сведения применения специальной выносливости в игре и важность её для игрока.

Практика: Многократное повторение упражнений в беге, в прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинённым временем с заданным темпом перехода от атаки к обороне и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

5. Игровая подготовка 13 часов.

5.1. Подвижные игры с элементами футбола.

Теория: Правила подвижных игр

Практика: Эстафеты с ведением, передачами мяча. Игры («салки», «бег кенгуру», «коршун и наседка», «защита крепости», «бег в квадрате», «салки вокруг стойки», «вызов номеров», «пятнашки».)

6. Контрольные игры и соревнования (8 часов.)

Теория: Инструктажи по технике безопасности.

Практика: Соревнования школьные и районные. Участие в соревнованиях.

7. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (4 часа.)

Теория: Инструкция по технике безопасности и правильности выполнения нормативов.

Практика: Сдача нормативов.

8. Теоретическая подготовка (2 часа).

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течении 5-10 минут.

8.1. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Теория: Вводное занятие. Техника безопасности. Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Практика: тестирование, анкетирование

8.2. Основные правила игры.

Теория: Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Практика: тестирование, судейство учебных игр.

Планируемые результаты

В результате занятий по программе «Мини-футбол» у обучающихся сформируются следующие предпосылки для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- знать историю развития мини-футбола;
- ответственно относиться к обучению;
- готовность и способность вести диалог с участниками образовательного процесса и достигать в нём взаимопонимания;
- осознанно относиться к собственным поступкам;
- соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

Метапредметные результаты:

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- владеть основами самоконтроля, самооценки;
- уметь работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласованных позиций и учета интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать свое умение;

Предметные результаты:

- уметь организовать самостоятельные занятия по футболу с соблюдением правил техники безопасности;
- уметь оказывать первую помощь при легких травмах;
- уметь вести наблюдение за динамикой развития своих физических качеств;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений с мячами;
- владеть основами технических действий, приемами и физическими упражнениями по мини-футболу, уметь использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально техническое обеспечение.

Занятия проводятся в спортивном зале МАОУ «Косулинская СОШ №8». Санитарно-гигиенические условия удовлетворительные. Для реализации дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол» будут использованы:

Спортивный зал;

Инвентарь и оборудование для занятий футболом в расчёте на каждого обучающегося:

1. Ворота д/мини-футбола – 2 шт.
2. Мячи футбольные – 30 шт.
3. Сумка для мячей –4 шт.

4. Конусы-метки – 20 шт.
5. Манишки различительные – 20 шт.
6. Гимнастические маты – 10 шт

Для проведения учебно-методических занятий имеется комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: компьютер для аудиторной работы;

Кадровое обеспечение

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Методические материалы

1. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
2. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Теория и практика футбол» 2008 г.
3. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность. Проблемно-ценностное общение. - М., 2011
4. Пособие для учителей и методистов «Внеурочная деятельность учащихся. Футбол», Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. – М.: Просвещение, 2011 г.

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование. Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Программой предусмотрено проведение испытаний по следующим контрольным нормативам 2 раза в

учебном году (в 1 и 2 полугодии) с целью выявления уровня физической подготовленности обучающихся. Контроль за реализацией программы включает в себя:

- контрольные испытания по разделу "Теория" (ответы на вопросы, сообщения, доклады, проекты);
- испытания по контрольным нормативам;
- соревнования по футболу.

Оценочные материалы

Основные вопросы по теоретической подготовке

- 1 История развития футбола в России.
- 2 Режим дня спортсмена.
- 3 Места занятий, оборудования инвентарь.
- 4 техника безопасности.
- 5 Правила игры.
- 6 Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
- 7 Понятия травматизма.
- 8 Правила соревнований.
- 9.Роль капитана команды его права и обязанности.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено»

Прирост показателей по общей физической и специально физической подготовке.

Контрольные упражнения по общей физической подготовке.

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст	
		7-8 лет	9-10 лет
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2 -	4,4 - 4,7 -
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4 10,0	- -

	Бег 100м, сек	-	14,3 – 14,8
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1	7,9 - 8,4
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170	180 - 200
Выносливость	Бег 1000 м, мин/сек	8,40 – 9,00	-
	Бег 1500 м, мин/сек	-	9,10 – 9,30
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6	9
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3	7

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)	
		7-8 лет	9-10 лет
1.	Бег 300м(с)	57-60	-
2.	Бег 400м(с)	-	70-73
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0
4.	Удар по мячу ногой на дальность (м)	45-50	50-55
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15
6.	Удар по мячу ногой на точность	5-6	7-8
7.	Бросок мяча рукой на дальность	8-10	13-16

Аттестация по общей физической и специально физической подготовке проводится в форме сдачи контрольных нормативов и заканчивается оценкой «сдано», «не сдано».

Тесты по технико-тактической подготовке:

1. Ведение мяча, жонглирование мячом, прием (остановка) мяча, передачи мяча,

удары по мячу: (по неподвижному мячу, по движущемуся мячу), обводка соперника (без борьбы или в борьбе), отбор мяча у соперника, вбрасывание мяча из аута.

2. Техника передвижений в игре (обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости).

Аттестация по технико-тактической подготовке проводится на основании экспертной оценки тренера-преподавателя. Выполнения учащимся технико-тактических приемов в процессе учебных занятий, контрольных стартов, улучшение показателей, выставление оценки «зачет», «незачет».

Список литературы

Для педагога:

1. Мини-футбол (футзал) : Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2010. - 96с.
2. Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Российский футбольный союз.- М: Советский спорт, 2011
3. Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
4. Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
5. Максимейко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.- 255 с.
7. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.
8. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.

Для обучающихся:

1. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.
2. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.-86 стр.(Библиотечка тренера)

Контрольные упражнения **Упражнения для развития силы**

- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи весом 2-4 кг, мешочки с песком 3-5 кг, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением.
- Подскоки и прыжки из приседа без отягощения и с отягощением.
- Приседания на одной ноге «пистолет» с последующим подскоком вверх.
- Лежа на животе - сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора (для укрепления мышц задней поверхности бедра).
- Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.
- Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность.
- Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность.
- Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения на развитие силы для вратарей

- из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных 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 лежа хлопки ладонями
- упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором
- сжимание теннисного (резинового) мяча
- многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и пальцами)
- броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность
- ловля и броски набивных мячей, бросаемых 2-3 партнерами с разных сторон
- серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением

Упражнения для развития быстроты

- повторное пробегание коротких отрезков (10-30 м) из различных исходных стартовых положений (лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, находясь в положении широкого выпада)
- медленный бег, подпрыгивание или бег на месте и в разных направлениях
- бег с изменением направления (до 180 градусов)
- бег прыжками

- эстафетный бег
- бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок в том же или другом направлении и т. п.
- «челночный бег» - отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной вперед и т. д.
- бег боком и спиной вперед (на 10-20 м) наперегонки
- бег змейкой между расставленными в различном положении стойками, неподвижными или медленно передвигающимися партнерами
- бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед)
- ускорения и рывки с мячом (до 30 м)
- обводка препятствий на скорость
- рывки к мячу с последующим ударом по воротам
- выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Упражнения на развитие быстроты для вратарей

- из «стойки вратаря» рывки (на 5-5 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча на прострел мяча с фланга
- из положения приседа, широкого выпада, седа, лежачего рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча
- ловля мячей, пробитых по воротам
- ловля теннисного мяча
- игра в баскетбол по упрощенным правилам

Упражнения для развития ловкости

- прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой
- то же с поворотом в прыжке на 90-180 градусов
- прыжки вперед с поворотом и имитацией головой и ногами
- прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте
- кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо (на газоне футбольного поля)
- удержание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой
- ведение мяча головой
- парные и групповые упражнения, подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом» и другие

Упражнения на развитие ловкости для вратарей

- прыжки с короткого разбега с касанием высоко подвешенного мяча руками (кулаком)
- то же с поворотом до 180 градусов
- различные прыжки с короткой скакалкой
- прыжки с поворотами с использованием подкидного трамплина
- переворот в сторону с места и с разбега

- стойка на руках
- из стойки на руках кувырок вперед
- кувырок назад через стойку на руках
- переворот вперед с разбега
- упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись

Упражнения для развития специальной выносливости

- Переменный и повторный бег с ведением мяча.
- Двусторонние игры (для старшей группы).
- Двусторонние игры с уменьшенным по численности составами команд.
- Игровые упражнения с мячом (трое против трех, трое против двух и т.п.) большой интенсивности.
- Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Упражнения на развитие специальной выносливости для вратарей

- повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля мяча
- отбивание мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками

Упражнения для формирования у юных футболистов правильных движений без мяча

- Бег: обычный, спиной вперед; скрестными и приставными шагами (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения.
- Ациклический бег (с повторными скачками на одной ноге)
- Прыжки: вверх, вверх - вперед, вверх - вправо, вверх - влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Упражнения для формирования правильных движений без мяча для вратарей

- прыжки в сторону с падением перекатом
- повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге)
- остановка во время бега - выпадом, прыжком и переступанием