

Министерство образования и науки Амурской области  
государственное профессиональное образовательное автономное учреждение  
Амурской области  
Райчихинский индустриальный техникум

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
протокол № от «28» июня 2023г.



*И.А. Черномордова*

«УТВЕРЖДАЮ»  
И.А.Черномордова  
«30» июня 2023

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Мини-футбол»**

Уровень программы: ознакомительный

**Категория и возраст обучающихся:**

обучающиеся 15-18 лет

**Срок реализации программы: 1 год**

Разработчик:

руководитель физического воспитания

Николаев А.Н.

Райчихинск 2023

## Оглавление.

1. Пояснительная записка	3
1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы	3
1.2. Актуальность, цель, задачи программы	4
1.3. Адресат программы	5
1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы	6
2. Учебный план и содержание программного материала	11
2.1. Учебный план	11
2.2. Содержание программного материала	12
3. Организационно – педагогические условия реализации программы	15
3.1. Учебно-методическое обеспечение	20
3.2. Материально-техническое обеспечение	21
3.3. Учебно-информационное обеспечение	22
3.4. Кадровое обеспечение	24
3.5. Интернет-ресурсы	25
4. Рабочая программа воспитания	26
Приложения	29

## 1. Пояснительная записка

### 1.1. Краткая характеристика вида деятельности и направленность программы

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ ОТ 31.03.2022 Г. №678-Р)
3. Приказа Министерства Просвещения РФ № 629 от 27.07.2022 г. « Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
4. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015г. N 729-р, «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ»
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
6. Постановление Правительства Амурской области от 19.05. 2010 г. № 252 «Об организации и обеспечении отдыха и оздоровления детей и молодежи в Амурской области»;
7. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ /Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск.: Изд-во ГАУ ДПО «АМИРО», 2022.
8. Устав Государственного профессионального автономного образовательного учреждения Райчихинский индустриальный техникум;

Современное профессиональное образование нацелено на подготовку специалистов, у которых разносторонняя образованность сочетается с крепким здоровьем, специальная профессиональная готовность с высоким уровнем культуры, умственная и физическая работоспособность со здоровым стилем

жизнедеятельности. Одним из главных факторов обеспечения такого сочетания, являются занятия физической культурой и спортом.

Мини-футбол – эффективное средство физкультурно-оздоровительной работы. Это увлекательная и массовая подвижная игра, которая не требует особенных физических данных и больших финансовых вложений. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в мини-футбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

## **1.2. Актуальность, цель, задачи программы**

**Актуальность программы.** Разнообразие примеров игры с возникновением бесчисленных комбинаций, широкие возможности для единоборств с проявлением силы, ловкости, выносливости делают мини-футбол популярным видом спорта среди молодёжи.

Спортивная командная игра мини - футбол позволяет формировать и развивать востребованный в современных условиях профессиональный навык – умение работать в команде - при подготовке к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые задачи процесса подготовки в спортивных командных играх - воспитание коллективизма, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания, способность согласовывать личные интересы с интересами команды ради командной победы – близки задачам подготовки конкурентоспособного специалиста и являются актуальными на современном этапе.

Занятия мини-футболом позволяют восполнить дефицит двигательной активности обучающихся, обеспечивают организацию содержательного досуга, направлены на удовлетворение потребности обучающихся в активных формах деятельности, профилактику асоциального поведения, призваны мотивировать молодёжь к ведению здорового образа жизни, ориентированы на подготовку спортивного резерва для спортивных сборных команд.

**Отличительные особенности и новизна программы.** Особенность спортивной игры мини-футбол состоит в большом количестве соревновательных действий – приемов игры. Необходимо выполнять эти приёмы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования).

Отличительная особенность программы её доступность. Учебно-воспитательный процесс на занятиях ориентирован на обучающихся с различным уровнем подготовки, адаптируется с учётом задатков и способностей обучающихся.

Новизна программы заключается в методике организации занятий - специально отобранные игровые упражнения, направлены на приобретение и совершенствование приёмов игры в мини-футбол позволят обучающимся укрепить мышечный каркас, развить координационные способности (ориентирование в пространстве, быстроту реакций), логику, воображение, волевые качества, чувство ответственности, приобрести навыки взаимодействия в коллективе, проявить лидерские качества.

Методика работы опирается на комплекс научных положений теории и методики физического воспитания (П.К. Петров, Л.П.Матвеев, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Ю.Ф. Курамшин и др.), положения теории и методики мини-футбола Андреев С. Н., Алиев Э. Г., Губа В.П., Еременко К. В.

**Цель программы:** обеспечить овладение обучающимися арсеналом технических и тактических приемов игры в мини – футбол.

#### **Задачи программы:**

1. Обучить основам техники и тактики игры в мини-футбол.
- 2.Расширять двигательный опыт обучающихся (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации);
- 3.Развивать и совершенствовать уровень общей и специальной физической подготовки обучающихся, навыки коллективного взаимодействия.

#### **1.3.Адресат программы**

**Адресат программы:** школьники, студенты профессиональных образовательных организаций 15-18 лет.

В ранней юности наблюдается усиленное развитие потребности в достижении, самоутверждении, стремлении к успеху в деятельности. Осознание своей физической силы (исчезают диспропорции отдельных частей тела, неуклюжесть, несоразмерность движений, интенсивно развивается мускулатура, наблюдается прирост силы) влияет на формирование самооценки, уверенности себе. Потребности и новообразования указанного возрастного периода могут быть удовлетворены и реализованы студентами в спортивной игре, командной состязательной деятельности.

К тренировочному процессу допускаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранного вида физкультурно-спортивной деятельности. Набор производится на основе заявления обучающегося.

**Особенности комплектования групп.** Наполняемость в группах устанавливается в количестве 20 человек.

**Состав группы** - постоянный.

#### **1.4. Формы организации занятий и режим реализации программы**

Форма обучения: очная.

Формы организации деятельности обучающихся:

-индивидуально-фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;

- групповая - выполнение упражнений малыми группами, коллективное участие в учебных играх, соревнованиях.

Уровень программы – ознакомительный. Освоение программного материала предполагает знакомство с арсеналом технических приемов игры в мини - футбол, применением технических приёмов в различных тактических комбинациях, получение обучающимися первоначальных знаний в области игровой и соревновательной деятельности.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий: 360 часов, 3 раза в неделю по 3 академических часа (45 минут). с 10 мин.перерывом

#### **1.5. Срок реализации программы**

Срок обучения по программе один год в общем объеме 360 часов, 40 учебных недели (1 семестр - 18 недель, 2 семестр - 22 недель).

#### **1.6. Ожидаемые результаты.**

**В результате освоения программы, обучающиеся:**

- овладеют основами техники и тактики игры в мини-футбол, арсеналом технических и тактических приемов игры в мини – футбол;
- расширят двигательный опыт (ориентирование в пространстве, быстроту реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации);
- усовершенствуют уровень общей и специальной физической подготовки, навыки коллективного взаимодействия.

## 1.7. Формы контроля и подведения итогов обучения.

Эффективность соревновательного и тренировочного процессов в мини-футболе определяется с помощью контроля подготовленности спортсменов различных амплуа и команды в целом.

Реализация контроля в процессе подготовки мини-футболистов возможна лишь в том случае, если регистрируются три группы показателей:

-показатели функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях (с помощью тестов);

-показатели тренировочных и соревновательных воздействий; -показатели состояния внешней среды.

Контроль показателей функционального состояния и подготовленности спортсмена в большинстве случаев реализуется в ходе тестирования.

Контроль соревновательных воздействий имеет два направления: контроль

результатов соревнования в циклах подготовки и измерения, и оценка эффективности соревновательной деятельности.

Контроль результатов соревнований мини-футболистов. В ходе такого контроля оценивают количество соревнований в определенном (чаще всего в годичном) цикле подготовки и динамику результатов. Динамика соревновательных результатов в цикле тренировки часто используется как показатель длительности удержания состояния, которое называют спортивной формой. Считается, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в 2–3% зоне.

Контроль тренировочных воздействий в мини-футболе. Он заключается в систематической регистрации количественных значений характеристик тренировочных упражнений, выполняемых спортсменом. Контроль факторов внешней среды. Для того, чтобы принять правильное решение по итогам комплексного контроля, необходимо учитывать условия, в которых проходила соревновательная деятельность, а также выполнение контрольных нормативов в тренировочной деятельности.

Кроме того, само выполнение тренировочных программ часто зависит от состояния и условий внешней среды. Только оценив влияние этих факторов на ход соревновательной и тренировочной деятельности, можно составить полное представление об уровне подготовленности спортсмена

При организации комплексного контроля состояния спортсмена в теории и практике мини футбола выделяют следующие виды комплексного контроля: этапный, текущий и оперативный, каждый из которых связан с соответствующим типом состояний спортсменов.

Этапный - оценивается этапное состояние занимающихся, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта, и на этой основе разрабатывается стратегия на последующий период занятий.

Этапный контроль предназначен для оценки устойчивого состояния занимающихся, проводится в конце конкретного этапа. В программу этапного контроля входят:

- диспансеризация;
- тестирование уровня физической подготовленности;
- тестирование технико-тактической подготовленности;
- анализ индивидуальных и групповых соревновательных действий.

Текущий, направленный на оценку текущих состояний, как следствие, нагрузок серии занятий, тренировочных и соревновательных макроциклов. Текущий контроль проводится для получения информации о состоянии футболиста после серии занятий и игр для внесения соответствующих коррекций в тренировочную и соревновательную деятельность.

Оперативный, когда предусматривается оценка оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки отдельных тренировочных занятий и соревнований. Таким образом оценивается состояние спортсмена в процессе занятий и осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия.

В зависимости от используемых показателей, контроль классифицируется следующим образом:

– педагогический, когда оценивается уровень технико-тактической и физической подготовленности, особенности выступления в соревнованиях, динамика спортивных результатов, структура и содержание тренировочного процесса и др.;

Педагогический контроль по направленности и содержанию охватывает три основных раздела:

1. Контроль уровня подготовленности футболистов.
2. Контроль соревновательной деятельности.
3. Контроль тренировочной деятельности.

Оценка и контроль текущего состояния футболиста осуществляется при



диспансеризации. Заключение о состоянии каждого футболиста чрезвычайно важно для инструктора, что позволяет ему более эффективно осуществлять занятия.

- медико-биологический при котором оценивается состояние здоровья, возможности функциональных систем, отдельных органов и механизмов;
- социально-психологический, связанный с изучением особенностей личности спортсмена, его психологического состояния и подготовленности, общего микроклимата и условий тренировочной и соревновательной деятельности.

Основные показатели продуктивности реализации программы – стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей, совершенствование результата в соревновательной деятельности.

В целях объективного определения уровня подготовки обучающихся спортсменов и своевременного выявления пробелов в их подготовке проводится комплексное тестирование спортсменов. Два раза в год в учебно-тренировочных группах проводятся контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. Оценка физического развития производится на общепринятой методике биометрических измерений. Уровень подготовленности обучающихся выражается в количественно-качественных показателях по технической, тактической, физической, теоретической подготовленности. Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

С этой целью используются варианты тестов и контрольных упражнений, разработанные ведущими отечественными специалистами.

Одним из методов контроля эффективности занятий является участие обучающихся в учебных, контрольных и календарных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий. Календарные игры проводятся согласно плану игр и городского уровня.

Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивание из виса.

Для определения уровня технической подготовленности используется упражнения на точность попадания мячом при ударах, передача и остановки мяча. Большое значение имеет текущий контроль, в котором основное место занимает наблюдение за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как обучающиеся применяют их в игре.

Критериями оценки являются: умения, демонстрируемые обучающимися при выполнении контрольных упражнений и улучшение результата контрольных нормативов.

Критерии оценки результативности определяются по трем уровням освоения: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям:

**высокий уровень** – успешное освоение обучающимся более 70% содержания образовательной программы;

**средний уровень** – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания образовательной программы;

**низкий уровень** – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания образовательной программы.

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке и специальной подготовке для занимающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-футбол» представлены в Приложениях 1,2.

## 2. Учебный план и содержание программного материала

### 2.1. Учебный план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего часов	теория	практика	
<b>1 полугодие – 162 часа</b>					
1.	Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.	6	2	4	опрос, наблюдение
2.	История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.	2	2	-	опрос
3.	Оборудование и инвентарь.	3	3	-	опрос
4.	Правила соревнований по мини-футболу.	10	4	6	опрос, наблюдение, учебная игра
5.	Общая и специальная физическая подготовка.	48	4	44	тестирование
6.	Техническая подготовка.	93	14	79	учебная игра
<b>2 полугодие – 198 часов</b>					
7.	Техническая подготовка.	87	4	82	учебная игра
8.	Тактическая подготовка.	99	40	60	учебная игра
9.	Тестирование. Участие в соревнованиях.	12	6	6	наблюдение тестирование разбор игр
Всего		360	80	280	

## **2.2. Содержание программного материала.**

### **1. Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма.**

**Теория:** Причины, вызывающие травматизм, потертости. Профилактика травматизма. Требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Безопасность при организации и проведении тренировки. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы режима учебы, отдыха, занятий спортом. Значение режима дня для занимающихся.

**Практические занятия:** Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по мини-футболу. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви футболиста. Зависимость появления травматизма от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Предупреждение травм при занятиях мини-футболом.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение.

### **2. История развития мини-футбола в РФ и за рубежом.**

**Теория:** Краткие исторические сведения о возникновении футбола. Зарождение футбола в Европе, его основатели. Первые шаги футбола. Соревнования по мини-футболу.

**Форма контроля:** опрос.

### **3. Оборудование и инвентарь.**

**Теория:** Футбольные мячи и их виды. Футбольные ворота. Фишки для обводки. Разноцветные накидки.

**Форма контроля:** опрос.

### **4. Правила соревнований по мини-футболу.**

**Теория:** Состав команды. Замена игроков. Форма игрока.

**Практические занятия:** Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства.

**Формы контроля:** опрос, наблюдение, учебная игра.

### **5. Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкания, смыкания строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

**Практические занятия:** Упражнения для укрепления мышц, костно-связочного аппарата и улучшения подвижности в суставах.

Для рук и плечевого пояса: сгибание и разгибание рук, махи, вращения, отведения и приведения, поднимание и опускание, движения рывками. Упражнения, выполняемые в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на месте и в движении, в прыжке, самостоятельно и с партнером.

Для шеи и туловища: наклоны, повороты и вращения головы в разных направлениях. Наклоны, повороты и вращения туловища, вращение таза. Поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, на животе, сидя, в висе; переход из положения лежа в сед и обратно; разнообразные сочетания этих упражнений; упражнения, способствующие формированию правильной осанки.

Для ног: поднимание на носки, ходьба на носках, пятках, внутренней и внешней сторонах стопы. Вращения в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, голеностопном и коленном суставах; приседания, отведения и приведения; махи ногой в различных направлениях. Выпады, пружинистые покачивания в выпаде, подскоки из различных исходных положений ног (на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.). Сгибание и разгибание ног в висах и упорах. Прыжки, многоскоки, ходьба в полном приседе и полу приседе.

Упражнения для воспитания быстроты. Повторный бег на отрезках от 5 до 40 метров из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения с мячами футбольными, связанные с бросками и ловлей отскочившего мяча в максимально быстром темпе. Игры и игровые упражнения, построенные на опережении действий партнера (овладение мячом, предугадывание маневра.), требующие мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы.

Челночный бег 3x10 м на время. Упражнения на расслабление определенных групп мышц.

Упражнения для воспитания силы. Подвижные и спортивные игры (по упрощенным правилам) с применением силовых приемов.

Упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту, в длину, тройной с места и с разбега, многоскоки.

Подвижные игры с использованием отягощений малого веса. Эстафеты простые и комбинированные с бегом, прыжками, метаниями и переноской грузов. Игры и эстафеты с переноской предметов и т.д.

Упражнения для воспитания выносливости. Равномерный бег с невысокой скоростью, подвижные игры.

Упражнений для расслабления различных мышечных групп.

**Специальная физическая подготовка.** Комплексы упражнений направленных на развитие специфических физических качеств.

**Формы контроля:** тестирование, учебная игра.

## **6. Техническая подготовка**

**Теория:** Понятие о спортивной технике. Передача мяча – верхняя, нижняя. Техника удара при верхней передаче. Приём снизу сильных ударов. Техника нападающего удара. Техника блокирующих действий. Игра в зонах.

**Практические занятия:** Техника удара по мячу. Удар внутренней стороной стопы – передача мяча на короткие и средние расстояния, взятие ворот с близкого расстояния. Удар серединой подъема – передача мяча и обстрел ворот соперника. Удар носком – обстрел ворот соперника, внезапно для вратаря. Удар внутренней частью подъема – применяется в игре. Удар внешней частью подъема – обстрел ворот, угловой, штрафной удары, выполнение скрытой передачи партнеру. Удар пяткой – скрытая передача мяча назад. Внутренней частью подъема. Резанный удар внешней частью подъема. Удары с полулета, с лета. Остановка мяча. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой. Серединой подъема. Удары по мячу головой. Удар головой с места. Удар головой в прыжке. Удар головой – удар в броске. Удар боковой частью головы. Ведение мяча. Удар внешней частью подъема. Отбор мяча. Отбор мяча толчком. Отбор мяча подкатом.

**Форма контроля:** учебная игра.

## **7. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие об индивидуальной и групповой тактике. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Целесообразность и особенности применения основных технических приемов в различных ситуациях и разными игроками. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Групповые задачи командной игры. Тактика игры вратаря: выбор места, взаимодействие с партнерами.

**Практические занятия:** Индивидуальные действия. Игра в нападении: умение ориентироваться с мячом и без него. Выбор места для атакующих действий на определенном участке поля. Обучение игровым амплуа в команде. Умение выбрать тот или иной технический прием для эффективного решения технической задачи.

Игра в защите: выбор места для оборонительного действия. Опека игрока с мячом и без него. Перехват паса, отбор мяча. Целесообразный выбор того или

иного технического приема для решения оборонительной задачи в данной игровой ситуации.

Командные взаимодействия. Игра в нападении: передачи мяча в парах, тройках, на месте и в движении, без смены и со сменой мест. Взаимодействие в парах с целью выхода на свободное место: «отдай — откройся», «скрестный выход». Умение выполнять групповые взаимодействия в различных фазах развития атаки.

Игра в защите: умение подстраховать партнера, переключиться. Взаимодействия двух игроков против двух, трех нападающих. Умение правильно оценить создавшуюся игровую ситуацию и выбрать целесообразный способ противодействия атакующим соперникам.

**Форма контроля:** учебная игра.

## **8. Тестирование. Участие в соревнованиях.**

**Теория:** Установка на предстоящую игру. Характеристика команды противника. Разбор проведенной игры.

**Практические занятия:** Технический план игры команды и задания отдельным игрокам. Разбор на схеме игрового поля позиций каждого игрока при нападении, при игре в защите, а также при розыгрыше стандартных ситуаций.

**Форма контроля:** наблюдение, тестирование, разбор игр.

## **3. Организационно – педагогические условия реализации программы**

### **3.1. Учебно-методическое обеспечение**

В процессе спортивной тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе (футзале), одной из ключевых задач является поддержание высокого уровня физической подготовленности, которая обеспечивает успешное ведение игровой и соревновательной деятельности, а также овладение всем арсеналом технических приемов и своевременное применение их в различных тактических комбинациях.

Спортивная тренировка, с одной стороны организуется в рамках системного использования физических упражнений и, с другой – сочетания их с отдыхом и иными средствами восстановления организма, которые обеспечивают планомерный рост тренированности. Тренированность – это мера приспособления организма к конкретной работе, достигнутая путем тренировки. Она выражается в росте работоспособности, а, в конечном итоге, – в росте спортивных достижений.

Спортивная тренировка мини-футболистов может считаться правильной лишь в том случае, если она вызывает положительные анатомо-физиологические изменения в организме, оказывает оздоровительное влияние,

способствует всестороннему физическому развитию и обеспечивает повышение результатов в избранном виде спорта.

Этого можно достигнуть, только если величина тренировочных нагрузок будет соответствовать возрастным особенностям занимающихся, степени их подготовленности.

Обучение технике и тактике игры в мини-футбол строится с учетом закономерностей формирования двигательных навыков.

На 1-м этапе средства подготовки охватывают самый широкий круг упражнений и игр. Подготовка исключает специфическое воздействие на одно из многих необходимых футболисту качеств.

На 2-м и 3-м этапах обучения происходит формирование футбольных способностей и футбольного потенциала, с разучиванием и закреплением отдельных технических элементов и приемов. Футболисту необходимо приобрести и закрепить прочные навыки для решения технических и двигательных задач в игре.

Задачи 4-го этапа – совершенствования – заключаются в обеспечении физическим потенциалом, приобретенным на базе технических и тактических навыков: совершенствование всех качеств, которые были достигнуты на предыдущих этапах, а также реализация индивидуальных возможностей футболистов в игре. В будущем все умения и навыки должны использоваться в более сложных тренировочных условиях и соревновательных играх.

Задача каждого инструктора в игровом виде спорта научить занимающегося «командной игре», взаимодействию с партнерами, интуитивному предугадыванию того или иного игрового момента, молниеносному принятию решения для наиболее эффективного выхода из сложившейся игровой ситуации. Для решения таких задач необходимо применять специальные упражнения, направленные на развитие технико-тактических действий игроков.

Эффективность обучения в мини-футбол во многом зависит от соблюдения принципов обучения: сознательности и активности, наглядности; доступности и индивидуализации, систематичности; постепенности.

**Словесные методы** создают предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели преподаватель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

**Наглядные методы** применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.



**Практические методы** метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

### **Алгоритм учебного занятия.**

- 1.Разминка. Общеразвивающие упражнения.
- 2.Подготовительные упражнения.
- 3.Подводящие упражнения
- 4.Упражнения по технике (тактике)
5. Контроль. Учебная игра.

## Календарный учебный график

№ п\п	месяц число	Время проведения	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятий	Место занятий	Форма контроля
<b>1 полугодие – 162 часа</b>							
1-2	09.01 04	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка	21	Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травматизма История развития мини-футбола в РФ и за рубежом. Оборудование и инвентарь Правила соревнований по мини-футболу.	спортив- ный зал	опрос наблю- дение
3-4	09.06 08	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка			спортив- ный зал	опрос
5	09.11	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка			спортив- ный зал	опрос
6-7	09.13 15	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка			спортив- ный зал	опрос наблюден ие учебная игра
8-23	18 20 22 09.25 27 29 10.02 04 06 09 11 13 16 18 20 23	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка	48	Общая и специальная физическая подготовка.	спортив- ный зал	тестирование наблюдение
24-54	25 27 30 11.01 03 08 10 13 15 17 20 22 24 27 29 12.01	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка	93	Техническая подготовка.	спортив- ный зал	учебная игра  тестирование

	04 06 08 11 13 15 18 20 22 25 27 29		комбини- рованная тренировка				учебная игра  учебная игра
--	--	--	------------------------------------	--	--	--	----------------------------------

**2 полугодие – 198 часов**

55-83	01.08 10 12. 15 17 19 22 24 26 29 31 02.02 05 07 09 12 14 16 19 21 26 28 03.01 04 06 11 13 15 18	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка  комбини- рованная тренировка	87	Техническая подготовка.  Техническая подготовка.	спортив- ный зал	учебная игра  учебная игра
84- 114	20 22 25 27 29 04.01 03 05 08 10 12	18.00- 20.15	комбини- рованная тренировка	99	Тактическая подготовка		учебная игра

	15 17 19 22 24 26 05.03 06 08 13 15 17 20 22 24 27 29 31 06.03 05				Тактическая подготовка		учебная игра
115-120	07 10 14 17 19 21	18.00-20.15	комбинированная тренировка	12	Тестирование. Участие в соревнованиях	спортивный зал	наблюдение тестирование разбор игр

### 3.2. Материально-техническое обеспечение.

Программа реализуется с использованием материально – технической базы ГПОАУ РИТ.

Для занятий имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, тренажерные залы, открытый стадион широкого профиля, оборудованные спортивным инвентарем, согласно требованиям ФГОС СПО.

В рамках создания новых мест для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Министерством образования и науки Амурской области приобретено спортивное оборудование.

1. Ворота футбольные; Тип: футбольные стационарные (бетонируемые)  
Предназначены для проведения тренировок и игры Устанавливаются на открытых площадках; 2шт.
2. Мяч футбольный Предназначен для игр и тренировок команд и клубов любительского уровня. Рекомендованное давление: 0,6-0,8 бар Окружность: 68 см. Количество панелей: 32. Количество подкладочных слоев: 4. Вес: 450 гр. Материал камеры: латекс с бутиловым ниппелем. Материал покрышки: синтетическая кожа (полиуретан).

3. Ворота футбольные уменьшенные переносные; Размеры 3000\*2000\*1000, Стойки и перекладина из профильной трубы: 80x80 мм. Боковины из трубы круглого сечения диаметром: 32 мм Стяжка из трубы круглого сечения диаметром: 32 мм Перекладина ворот соединена со стойками с помощью винтов. Толщина нити сетки: 3 мм. Вес: 35 кг. В комплекте противовесы.
4. Стойки для обводки 10 шт.; Назначение: для тренировочного процесса спортсменов на открытой спортивной площадке с грунтовой поверхностью. Стойки для обводки состоят из конуса напольного размером 32 см и палки мягкой из ППЭ высотой 170 см.
5. Фишки 20 шт.; Предназначены для тренировочного процесса футболистов.
6. Мяч набивной (медицинбол); Материал изготовления чехла – натуральная кожа. Компл. 10 (медицинбол) Наполнитель – резиновая крошка. В комплекте входит:  
медбол 1 кг – 1 шт.; медбол 2 кг – 1 шт.; медбол 3 кг – 1 шт.
7. Секундомер Тип: электронный профессиональный Шт. 2
8. Насос ручной; Тип насоса: ручной. Шт. 2
9. Скакалка; Предназначена для тренировок спортсменов. Шт. 20
10. Барьер легкоатлетический 10 шт; Используется как препятствие в легкоатлетическом беге на дистанции 100 м. и 400 м., а также как снаряд для сдачи норм ГТО, развития скоростно-силовых качеств, развития прыгучести.
11. Мат гимнастический 4 шт ; Размер: 200 x 100 x 10 см Материал чехла: искусственная кожа. Молния на боковой стороне: наличие. Ручки для переноски: наличие. Наполнитель – поролон.
12. Сетка для переноски мячей 2 шт. ; Сетка выполнена из капронового шнура. Вместительность мячей – 20 шт. Размер ячейки сетки 100 x 100 мм.
13. Флаг для разметки Предназначены для разметки футбольного поля. Шт. 6 футбольного поля.
14. Перчатки вратарские; Оснащены застёжками-липучками. Пара 4. Имеют набивку для защиты рук от удара по мячу и обеспечивают сцепление с вращающимися мячами во влажных и сухих условиях.

Для занятий каждый обучающийся должен иметь: сменную обувь, спортивную форму, спортивную обувь, средства личной гигиены.

Качество образовательного процесса, уровень оздоровительного влияния занятий на организм обучающихся зависит от соблюдения основных требований к организации занятий, обеспечения мер безопасности, выполнения санитарно-гигиенических требований.

### 3.3. Учебно - информационное обеспечение

<https://obr.amurobl.ru/pages/dokumenty/>

<http://amur-iro.ru/rmc/regionalnyi-modelnyi-centr-rmc.html>

## **Список литературы**

### **Для педагога**

1. Губа В.П. Теория и методика мини-футбола (футзала). Учебник. – М.: Физкультура и спорт, 2017. – 153 с.
2. Железняк Ю.Д. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2015.
3. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры / Киселева С.Б.: – Волгоград: Учитель, 2018.
4. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения/М.В.Рыжаков - М.: Просвещение, 2016.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. Мет. пособие – М.: Издательство «Смена», 2009.-218 с.
6. Методика организации занятий по мини-футболу : метод. указания / А. А. Клименко, М. В. Быков, М. В. Быкова, В. Ю. Лемиш. – Краснодар: КубГАУ, 2018. – 13 с.
7. Мини-футбол (футзал): примерная программа для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва [Текст]/С.Н.Андреев., Э.Г.Алиев., В.С.Левин., К.В. Еременко. – М.: Советский спорт, 2008. – 96 с.:ил.
8. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ..Савин, А

### **Для родителей**

1. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/В. Губа, А. Стула., К. Кромке. – М.: Спорт, 2017 – 272 с., ил.
2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов [Текст]/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

### **Для обучающихся**

1. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе: пер. с англ./Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская литература., 2012. – 176 с.:ил.
2. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе: пер. с англ./Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 164 с.:ил.
3. Бланк Ден. IQ в футболе. Как обыграть соперника до начала матча, выбрав правильную стратегию игры. – М.: Эксмо, 2016 – 53 с.
4. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе. - М.: Спорт., 2016. – 128 с.

### **3.4. Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области программы.

#### **Для родителей**

1. Губа В., Стула А., Кромке К. Подготовка футболистов в ведущих клубах Европы: монография/В. Губа, А. Стула., К. Кромке. – М.: Спорт, 2017 – 272 с., ил.
2. Селуянов В.Н. Физическая подготовка футболистов [Текст]/В.Н. Селуянов, С.К. Сарсания, К.С. Сарсания. – М.: ТВТ Дивизион, 2006. – 192 с.

#### **Для обучающихся**

1. Бенгсбо Йенс. Наступательная тактика в футболе: пер. с англ./Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 176 с.: ил.
2. Бенгсбо Йенс. Оборонительная тактика в футболе: пер. с англ./Йенс Бенгсбо, Биргер Пейтерсон. – К.: Олимпийская литература, 2011. – 164 с.: ил.
3. Бланк Ден. IQ в футболе. Как обыграть соперника до начала матча, выбрав правильную стратегию игры. – М.: Эксмо, 2016 – 53 с.
4. Майер Ральф. Силовые тренировки в футболе. - М.: Спорт., 2016. – 128 с.

### **3.4. Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы обеспечивается педагогическими работниками образовательной организации, а также лицами, привлекаемыми к реализации образовательной программы на условиях гражданско-правового договора, в том числе из числа руководителей и работников организаций, направление деятельности которых соответствует области программы.

Квалификация педагогических работников образовательной организации должна отвечать квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденного приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298н.

Педагогические работники, привлекаемые к реализации образовательной программы, должны получать дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области программы.

### **3.5. Интернет – ресурсы**

<https://amfr.ru/> <https://culture.futbol/> <http://www.rusfutsal.ru/>

[https://www.ballgames.ru/мини\\_футбол/](https://www.ballgames.ru/мини_футбол/) <https://footballno.ru/istoriya-razvitiya-mini-futbola.html> [https://vk.com/amfr\\_official](https://vk.com/amfr_official)

[https://vk.com/livetv\\_sport?yclid=884055578351501311](https://vk.com/livetv_sport?yclid=884055578351501311)



#### 4. Рабочая программа воспитания

**Цель воспитательного процесса:** обеспечить формирование основных волевых качеств обучающихся, развить мотивацию обучающихся к соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества, способность управлять своими эмоциями,

#### **Особенности и содержание деятельности.**

Направления в воспитании: гражданско-патриотическое, духовно – нравственное, трудовое, экологическое воспитание.

#### **Формы и содержание деятельности.**

Информационные часы. Коллективные дела. Участие в соревнованиях конкурсах, тематических акциях.

#### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Всемирный день бега (20 сентября)	спортивная игра	сентябрь
2.	Всемирный день ходьбы (29 сентября)	тематическая акция	сентябрь
3.	День силы (6 октября)	информационный час	октябрь
4.	Всемирный день психического здоровья (10 октября)	встреча – практикум со специалистами	октябрь
5.	Всемирный день футбола (10 декабря)	спортивный праздник, тематическая встреча	декабрь
6.	День зимних видов спорта (9 февраля)	участие в тематических акциях	февраль
7.	Международный день спорта на благо	участие	апрель

	развития и мира (6 апреля)	в тематических акциях	
8	Международный день массового спорта (15 мая)	акциях	
9.	Всемирный день без табака (31 мая)	информационный	май час
10.	День движения для здоровья (10 мая)	коллективная акция	май
11.	Всемирный день бега (3 июня)	эстафета	июнь
12.	День независимости России (12 июня)	участие акциях	июнь в тематических
13.	Международный олимпийский день (23 июня)	спортивный	июнь

## **Планируемые результаты:**

Обучающийся:

- соблюдает правила здорового и безопасного образа жизни;
- демонстрирует основные волевые качества: смелость, решительность, целеустремлённость, настойчивость, выдержку, инициативность, дисциплинированность, способность управлять своими эмоциями, навыки конструктивного взаимодействия и сотрудничества.

**Примерные нормативные требования по общей физической подготовке  
для занимающихся по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Мини-футбол»**

		«5»	«4»	«3»
Бег 100 м. (сек.)	Ю	14,0	14,4	15,0
	Д	16,5	17,5	18,0
Бег 1000 м., 500 м. (мин. сек.)	Ю	3,40	3,50	4,0
	Д	1,55	2,0	2,15
Бег 3000 м. 2000 м. (мин. сек.)	Ю	13,5	14,3	15,0
	Д	11,15	12,0	12,5
Прыжок в длину с места ( м. см.)	Ю	2,15	2,0	1,90
	Д	1,75	1,60	1,50
Прыжок в длину с разбега «согнув ноги» ( м. см.)	Ю	4,30	4,0	3,80
	Д	3,40	3,20	3,0
Прыжок в высоту ( м. см.)	Ю	1,26	1,20	1,15
	Д	1,05	1,0	90
Метание гранаты 700г., 500 г. ( м. см.)	Ю	29	25	23
	Д	18	13	11
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой (раз)	Д	30	25	20
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Ю	11	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	Ю	30	25	20
	Д	10	8	6
Приседание на одной ноге без опоры	Ю	10/10	8/8	6/6
	Д	8/8	6/6	5/5
В висе поднимание прямых ног до касания перекладины	Ю	8	6	4
Челночный бег 3X10 сек.	Ю	8,0	8,4	8,7
	Д	8,7	9,3	9,7

Примерные нормативные требования по специальной  
подготовке для занимающихся по дополнительной  
общеобразовательной общеразвивающей программе «Мини-  
футбол»

<b>Контрольные упражнения</b>	<b>пол</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Жонглирование мячом ногами, правой, левой ногами	м	30	36	40
	д	22	26	30
Жонглирование мячом головой, раз	м	24	26	30
	д	16	18	22
Бег 30 м с ведением мяча, с	м	5,5	5,1	4,8
	д	5,7	5,4	5,1
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+
	д	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+
	д	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	4	4	5
	д	4	4	4