****

**Пояснительная записка.**

Сегодня дополнительное образование детей по праву рассматривается  как важнейшая составляющая образовательного пространства, сложившегося в современном российском обществе. Оно социально востребовано и требует постоянного внимания и поддержки со стороны общества и государства как образование, органично сочетающее в себе воспитание, обучение и развитие личности ребенка, что нашло отражение в национальной доктрине образования в Российской Федерации, Федеральной программе развития образования. В Концепции модернизации российского образования подчеркнута важнейшая роль дополнительного образования детей как одного из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи.

Физкультурно-спортивная работа в системе дополнительного образования детей ориентирована на физическое совершенствование ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием – забота о здоровье, физическом воспитании и развитии обучающихся.

Современное состояние здоровья детей и молодежи требует приоритетного внимания, что можно достичь формированием здорового образа жизни, физическим развитием занимающихся: закаливание, тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств, отличающих здорового, тренированного человека, от физически немощного. Эту задачу помогает решать занятия в спортивных группах дополнительного образования.

**Программа имеет физкультурно-спортивную направленность**, вид спорта - мини – футбол, и призвана осуществлять 3 исключительно важных функции:

* создавать эмоционально значимую среду для развития ребёнка и переживания им «ситуации успеха»;
* способствовать осознанию и дифференциации личностно значимых интересов личности;
* выполнять защитную функцию по отношению к личности, компенсируя ограниченные возможности индивидуального развития детей в условиях общеобразовательной школы реализацией личностного потенциала в условиях дополнительного образования.

Ведущими ценностными приоритетами программыявляются: демократизация учебно-воспитательного процесса; формирование здорового образа жизни; саморазвитие личности; создание условий для педагогического творчества; поиск, поддержка и развитие детской спортивной одаренности посредством выбранного ими вида спорта.

**Актуальность**данной программы дополнительного образования в том, что она усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми и подростками в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ :

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

• Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. и планы мероприятий по ее реализации. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

• Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 июля 2022 г. No 70226 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”.

• «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Министерства образования РФ от 11.12.2006 N 06-1844).

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно- эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

**Новизна**программы состоит в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан; создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребенка посредством дополнительной деятельности по интересам.

Данная рабочая программа позволяет решать задачи физического воспитания обучающихся, формируя у них целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, а главное — воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Технические приемы, тактические действия и игра в мини-футболе таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей.

**Педагогическая целесообразность** данной программы обусловлена целым рядом качеств, которых нет (или они слабо выражены) у основного:

* личностная ориентация образования;
* профильность;
* практическая направленность;
* мобильность;
* разноуровневость;
* реализация воспитательной функции обучения через активизацию деятельности обучающихся.

**Цель программы**.

 Приобщение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**.

1. Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей и подростков.

2. Овладение воспитанниками спортивной техникой и тактикой футбола.

3. Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.

4. Приобретение практических навыков и теоретических знаний в области футбола, а также соблюдение общей и частной гигиены и осуществление самоконтроля.

Наряду с практическими занятиями, проводятся и теоретические занятия. Программа построена по принципу изучения и повторения объема знаний, умений и навыков. Занятия проводятся в форме физкультурных занятий, теоретической подготовки, проведения культурно - массовых мероприятий, соревнований, бесед, конкурсов, игр, помогающих развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно ориентированного образования. В ходе проведения занятий используется индивидуальный подход. На занятиях по возможности используются технические средства (видео, наглядные пособия и др.)

В программу заложены следующие принципы:

- принцип индивидуализации, предполагающий учет личных возможностей и способностей ребенка;

- принцип доступности, последовательности.

**Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:**

В физкультурно-спортивные группы принимаются дети  с 14 по 18 лет, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа рассчитана на обучение детей и подростков в течении 1 года.

**Отличительной особенностью** содержания данной программы является количество часов и  адаптация к условиям работы как массовость, так и на спортивное мастерство.

**Формы организации деятельности*:*** групповая, индивидуальная.

**Форма и режим занятий:**

Программа предусматривает распределение учебно – тренировочного материала для занятий по мини-футболу на 136 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в мини-футбол.

Практические занятия по ***физической, технической и тактической*** подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Предусмотрены задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом. Большинство практических занятий следует проводить на открытом воздухе.

 Изучение **теоретического** материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Позже длительность беседы может быть увеличена до 30 минут или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут.

 Основные формы обучения игры в мини-футбол: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в мини-футбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а также тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях занимающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном.

Формы проведения занятий: разучивание материала, практические занятия; закрепление навыков, полученных на занятиях.

1. Практические занятия в зале, на спортивной площадке, в парке
2. Кроссовая подготовка
3. Силовая подготовка
4. Тренировочные школьные, районные и городские соревнования
5. Подвижные игры
6. Эстафеты.

**Количество и продолжительность занятий:**группа базового уровня 2 раза в неделю по 2 часа.

**Ожидаемые результаты**;

1. Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся в осенне-весенний период на свежем воздухе.

2. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в мини-футбол.

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

— об особенностях зарождения истории мини-футбола;

— о физических качествах и правилах их тестирования;

— об основах личной гигиены, причинах травматизма при занятии мини-футболом и правилах его предупреждения;

— об организации самостоятельных занятий мини-футболом, а также с группой товарищей;

— об организации и проведении соревнований по мини-футболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

Учащиеся к концу учебного года:

* приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
* осваивают основные средства ОФП;
* осваивают основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
* выполняют основные действия игры вратаря;
* умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками;
* применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
* осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков);
* ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;
* играют в мини-футбол;
* осваивают основы судейской и инструкторской практики.

У детей повышается уровень функциональной подготовки. Улучшается координация движений, скорость перемещения, мобильность. Появляется мотивация к учебной деятельности.

Учащиеся должны уметь:

— выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;

— владеть тактико – техническими приемами мини-футбола;

— знать основы судейства.

Требования к уровню обучающихся.

1. Наличие интереса к спорту; стремление к спортивному самовыражению.
2. Владение основами спортивной грамоты.
3. Проявление навыков коллективной деятельности.
4. Умение двигаться по площадке, не бояться соперников; культура поведения в игре.
5. Стремление к победе, умение выполнять команды тренера.
6. Овладение навыками ОФП, СФП.

Игра в мини – футбол способствует развитию личностных качеств занимающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного занятия и активно проявляются в разнообразных видах деятельности, выходящих за рамки игр в мини-футбол.

Универсальными компетенциями у занимающихся на этапе начального образования являются:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения обучающимися программы являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения занимающихся по программе являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения занимающимися по программе являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физкультуры;

— излагать факты истории развития игры в футбол, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении спортивных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять технические действия из спортивных игр в футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Способы определения результативности.**

Для лучшего контроля своей работы и выявления у занимающихся роста физических качеств педагог обязан два раза в год (сентябрь, май) проводить контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.

**Мониторинг**личностного развития обучающихся в процессе освоения ими общеобразовательной программы осуществляется на основе диагностики личностного развития. В ходе реализации программы отслеживается уровень сформированности организационно-волевых качеств (терпение, воля, самоконтроль), ориентационных качеств (самооценка, интерес к занятиям), поведенческих качеств (конфликтность, тип сотрудничества).

**Виды контроля**.

*Задачи врачебно-педагогического контроля* *на спортивно-оздоровительном этапе.*

Основными задачами врачебно-педагогического контроля являются:

-    контроль за состоянием здоровья обучающихся;

- привитие гигиенических навыков и неукоснительного выполнения рекомендаций фельдшера учреждения;

- определение исходного уровня состояния здоровья, физической и функциональной подготовленности;

- лечебно-профилактические мероприятия.

Формы контроля.

- Ежегодная диспансеризация детей.

- Беседы о профилактике вирусных и респираторных заболеваний.

**Педагогический контроль.**

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль,

определяющий эффективность учебной работы  на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств) осуществляется педагогом в форме тестирования;

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения;

- промежуточный контроль за подготовленностью - (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования.

**Формой подведения итогов** реализации дополнительной общеобразовательной программы данной направленности являются соревнования и показательные выступления.

**Содержание обучения**

**Тема 1. Введение.**

**История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России.**

*Теория:* Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведении соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

**Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.**

*Теория:* Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

**Тема 3. Основы техники и тактики игры**.

*Теория:* Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

*Практические занятия.* Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

**Тема 4. Методика обучения.**

*Практические занятия.* Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

**Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.**

*Практические занятия.* Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

**Тема 6. Психологическая подготовка.**

*Практические занятия.* Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

**Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.**

*Теория:* Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

**Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория:* СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. *Практические занятия* Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

**Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.**

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

**Тема 10. Судейская практика.**

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

**Контрольные упражнения и нормативы.**

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

Способом проверки результата обучения являются повседневное систематическое наблюдение за учащимися и собеседование. Это позволяет определить степень самостоятельности учащихся и их интереса к занятиям, уровень культуры и мастерства. Используются методы анкетирования, опроса, тестирования, анализа полученных данных.

**Способы оценивания результатов:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов

## Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «мини-футбол»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Упражнения  | Единица измерения  | Норматив до года обучения  | Норматив свыше года обучения  |
| мальчики  | девочки  | мальчики  | девочки  |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»  |
| Прыжок в длину с 1.1. места толчком двумя см ногами  | не менее  | не менее  |
| 100  | 90  | 110  | 105  |
| 2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «мини-футбол (футзал)»  |
| 2.1.  | Бег на 10 м с высокого старта  | с  | не более  | не более  |
| 2,35  | 2,50  | 2,30  | 2,40  |
| 2.2.  | Челночный бег 5x6 м  | с  | не более  | не более  |
| 12,40  | 12,60  | 12,20  | 12,40  |
| 2.3.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  | см  | не менее  | не менее  |
| 100  | 90  | 110  | 105  |

**Список литературы**

1. «МИНИ-ФУТБОЛ. ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ И ЛЮБИТЕЛЬСКИХ КОМАНДАХ». Методическое пособие. (Авторы: С.Н. Анреев, В.С. Левин.) Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004. 496 с.
2. «МИНИ-ФУТБОЛ В ШКОЛЕ»  (авторы – С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Издательство: «Советский спорт», 2006, 224 с.
3. «МИНИ-ФУТБОЛ – ИГРА ДЛЯ ВСЕХ». (Авторы: В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев). Учебно – методическое пособие. Издательство: «Советский спорт», 2007 год, 264 с.
4. «ПРОГРАММА ПО МИНИ-ФУТБОЛУ (ФУТЗАЛУ) ДЛЯ ДЮСШ И СДЮШОР».(Авторы: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев, В.С. Левин, К.В. Ерёменко). Издательство: «Советский спорт», 2008 год, 96 с.
5. «МИНИ-ФУТБОЛ (МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ УТБОЛИСТОВ В СПОРТИВНЫХ ШКОЛАХ)» - МОНОГРАФИЯ. (Авторы: С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев).Издательство: «Советский спорт», 2008 год. 304 с.

УТВЕРЖДАЮ

Директор Центра

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Г.А. Печникова

«01» сентября 2024 г.

**Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной программы «Мини-футбол»**

**14-18 лет**

4 часа в неделю

1 год обучения

Задачи направлены на:

* закаливание детей и привитие навыков здорового образа жизни;
* содействие гармоничному развитию личности и воспитанию нравственных и волевых качеств у учащихся;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
* обучение двигательным навыкам и умениям;
* приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. мини-футбола;
* развитие двигательных умений и навыков;
* умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом и играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
* повысить результативность участия в городской спартакиаде школьников.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы учебной программы | Количество часов | В том числе |
| Теория | Практика |
| 1. | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | 1 | 1 |
| 2. | Техническая подготовка. | 48 | 10 | 38 |
| 3. | Тактическая подготовка. | 40 | 10 | 30 |
| 4. | Общая физическая подготовка. | 12 | 2 | 10 |
| 5. | Специальная физическая подготовка. | 18 | 2 | 16 |
| 6. | Игровая подготовка. | 10 | 2 | 8 |
| 7. | Соревнования. | 4 | - | 4 |
| 8. | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 2 | 1 | 1 |
|  | **ИТОГО:** | 136 | 28 | 108 |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**ПО МИНИ-ФУТБОЛУ НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 14-18 ЛЕТ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Содержание занятий** | **Дата проведения занятий** | **Количество часов** |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Знакомство обучающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. |  | 1 | 1 |  |
| **Техническая подготовка** |
| 2 | Техника обучения ведение мяча с изменением направление движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу. |  |  | 2 |  |
| 3 | Техника обучения ведению внешней частью подъема. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 4 | Техника обучения остановке подошвой и передачи мяча после остановки. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 5 | Техника обучения ведению внешней и внутренней частями подъема. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 6 | Техника обучения передаче мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 7 | Техника обучения остановке мяча внутренней стороной стопы. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 8 | Техника обучения ударам внутренней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячам. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 9 | Техника обучения ударам по мячу головой с места. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 10 | Техника обучения жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 11 | Техника обучения передачи мяча внутренней стороной стопы на ход открывшемуся игроку. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 12 | Техника обучения челночному бегу с ведением мяча 5х10м. Упражнения для развития ловкости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 13 | Техника обучения ударам внутренней и внешней частями подъема по прыгающему и летящему мячам. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 14 | Техника обучения правилам игры в мини-футбол: 4 сек. Ввод мяча вратарем. Упражнения для развития выносливости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 15 | Техника обучения ведению мяча между стоек. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 16 | Техника обучения отбора мяча у соперника накладыванием стопы на мяч. Учебная игра. |  | - | 2 |  |
| 17 | Техника обучения перехвату мяча, передаваемого опекаемому «противнику». Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 18 | Взаимодействие защитника и вратаря. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 19 | Техника обучения жонглированию мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 20 | Техника обучения вбрасыванию мяча открывшемуся партнеру. Упражнения для развития выносливости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 21 | Техника обучения ведению между стоек и движущихся партнеров, изменяя скорость движения. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 22 | Техника обучения ведению серединой подъема, носком и внутренней стороной стопы. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 23 | Техника обучения вбрасыванию мяча партнеру. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 24 | Техника обучения остановке опускающегося мяча бедром, грудью, лбом. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 25 | Техника обучения остановке катящихся и летящих с различной скоростью мячей с 7-10м. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| **Тактическая подготовка** |
| 26 | Тактика обучения правилам игры в мини-футбол. Удары на точность в ворота внутренней стороной стопы. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 27 | Тактика обучения персональной опеке и комбинированной обороне. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 28 | Тактика обучения отбору мяча у соперника при единоборстве перехватом. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 29 | Тактика обучения ударам по мячу головой на месте на точность. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 30 | Тактика обучения ведению мяча по прямой, выполняя ускорения­­­­­ и остановку. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 31 | Тактика обучения остановке мячей летящих с различной скоростью и траекторией. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 32 | Тактика обучения групповые действиям защитников. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 33 | Зонная защита игроков. Упражнения для развития ловкости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 34 | Тактика обучения ударам по мячу после ведения на точность в цель. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 35 | Тактика обучения передаче мяча в парах в движении. Упражнения для развития ловкости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 36 | Тактика обучения передаче мяча в тройках в движении. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 38 | Розыгрыш штрафного удара около ворот соперника. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 39 | Тактика обучения взаимодействия игроков и вратаря в защите. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 40 | Игра вратаря и защитников в обороне. Упражнения для развития ловкости и выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 41 | Тактика обучения остановке опускающегося мяча с поворотом на 90º. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 42 | Тактика обучения ведению мяча между движущихся партнеров. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 43 | Скоростно-силовая подготовка футболиста. Челночный бег. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 44 | Тактика обучения личной защите игрока. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 45 | Тактика обучения розыгрышу стандартных положений (аута, от ворот). Теория. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 46 | Тактика обучения угловому удару в мини-футболе. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| **Общая физическая подготовка** |
| 47 | Обучение атаке со сменой мест через центр. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 48 | Обучение вбрасыванию мяча открывшемуся партнеру на ход движения. Теория. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 49 | Комбинированное построение защиты. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 50 | Основы знаний по ОФП. Удары по мячу с полулета. Упражнения для развития гибкости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 51 | Обучение передаче мяча в заданный коридор. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 52 | Тактические комбинации при выполнении стандартных положений. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
|  | **Специальная физическая подготовка** |  |  |  |  |
| 53 | Организация построения «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 54 | Обучение остановке опускающегося мяча бедром и грудью. Упражнения для развития ловкости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 55 | Обучение атаке со сменой мест и без смены мест флангом. Упражнения для развития гибкости. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 56 | Ложное движение туловища в одну сторону – рывок с мячом в другую сторону. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 57 | Тактические действия в нападении на своем игровом месте. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 58 | Основы знаний по ОФП и СФП. Удары по мячу с полулета с 5-7 м. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 59 | Обучение ударам низом и верхом, вперед, в стороны и назад (по ходу полета мяча), посылая мяч на короткое и среднее расстояние. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 60 | Взаимодействия с партнерами при равном соотношении защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Упражнения для развития выносливости. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 61 | Взаимодействия с партнерами при численном превосходстве защитников соперника, используя короткие и средние передачи. Теория. Упражнения для развития быстроты. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
|  | **Игровая подготовка** |  |  |  |  |
| 62 | Групповые взаимодействия с партнером во время атаки при численном преимуществе над защитниками 4:3, 3:2, 2:1. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| 63 | Подстраховка и помощь партнеру. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу.  |  | - | 2 |  |
| 64 | Выбор позиции и страховка партнера при атаке противника флангом и через центр. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 65 | Нападение быстрым прорывом. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Теория. Учебная игра по мини-футболу. |  | 1 | 1 |  |
| 66 | Передача мяча касанием без остановки на месте. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Учебная игра по мини-футболу. |  | - | 2 |  |
| **Соревнования** |
| 67 | Передача мяча без остановки в движении. Учебно-тренировочная игра по мини-футболу. Соревнования. |  | - | 4 |  |
| **Итоговое занятие** |
| 68 | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. Контрольная игра. |  | 1 | 1 |  |
|  | **Итого: 136 часа** |  | **28** | **108** | **136** |