ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ

ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ ЦЕНТР ТВОРЧЕСТВА «НА ВАДКОВСКОМ»

Принята на заседании
Методического совета
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.

«Утверждаю»
Директор ГБУ ДО
ЦТ «На Вадковском»
К.Л. Полянский
«30» августа 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «ШКОЛА МИНИ-ФУТБОЛА»

Автор-составитель:
Видяков Владимир Николаевич,
педагог дополнительного образования

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень освоения программы: базовый
Возраст обучающихся: 9-14 лет
Срок реализации программы: 3 года

Москва, 2023 год

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность дополнительной общеразвивающей программы

Программа «Школа мини-футбола для детей» (далее Программа) **физкультурно-спортивной направленности** создана в 2010 году.

Программа обновлена с опорой на Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. (ред. 04.08.2023 г.); Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Концепцию развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.); Приказ Департамента образования города Москвы № 922 от 17.12.2014 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014–2015 учебном году» (с изменениями и дополнениями от 07.08. 2015 г.; № 1308 от 08.09.2015 № 2074; №1035 от 30.08.16, от 31.01.2017 № 30); Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242; Постановление Главного государственного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Положение о порядке разработки и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ГБУ ДО города Москвы «Центр творчества «На Вадковском», Устав и Программу развития ГБУ ДО ЦТ «На Вадковском».

Уровень освоения программы

Программа соответствует региональным нормативным требованиям, предъявляемым к дополнительным общеразвивающим программам **базового уровня.**

Программа реализуется на следующих условиях:

- Дети, имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт бюджетных средств.
- Дети, не имеющие право на социальные льготы, осваивают программу за счёт внебюджетных средств.

1.2. Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Актуальность программы рассматривается в создании условий для развития двигательной активности воспитанников в целях естественного стимулирования жизнедеятельности детского организма и эффективной борьбы с гиподинамией.

В Образовательной программе разрабатывается продуктивная идея о том, что только непрерывная систематическая квалифицированная подготовка детей делает интерес к

такому виду спорта, как футбол, устойчивым, вводит в привычку детям укрепление своего здоровья и потребность в двигательной активности, а здоровый образ жизни - стилем жизни.Педагогическая целесообразность программы обусловлена нетрадиционными методами проведения тренировочного процесса. Занятия с детьми 1 года обучения подразделяется на два периода: 1) акцент на развитие общефизической подготовки игрока, 2) начальное обучение тактико-техническим приемам игры. В известных автору программах (Ю. Горанского, С. Лексакова) на раннем этапе обучения акцент делается на работу с мячом, а общефизической подготовке игрока не уделяется столь значительное место.

1.3. Отличительные особенности программы

Программа основана на взаимосвязи физического воспитания и спортивной подготовки детей с культурой здорового образа жизни, и реализуется в активных формах образовательной деятельности.

Программа «Школа мини-футбола детей» реализует задачи воспитания у детей устойчивого интереса к собственной физической культуре и спорту, содействия освоению детьми навыков и техники игры, развития их природных способностей к футбольной игре.

Реализация принципа индивидуализации и персонификации физического образования и спортивной подготовки обеспечивает возможность достаточно быстрого продвижения воспитанников от азбуки физического воспитания и азов футбола до начального уровня мастерства футбольной игры как олимпийского вида спорта, а также достижения футболистами хорошей физической и психической формы.

«Школа мини-футбола для детей» Центра творчества «На Вадковском» имеет свои особенности, отличия от уроков физкультуры в школе, а также отличия от занятий в спортивной школе.

Основное отличие заключается в самой природе учреждения дополнительного образования - добровольность, заинтересованность детей, а также возможность занятий для детей с различным уровнем начальной физической подготовленности, отсутствие конкурсного отбора для поступления в объединение. Ребята сами выбирают свой вид спорта и выполняют все, что требуется для нормального и полного его освоения. При этом, если в спортивных школах основной целью является спортивный результат, то при занятиях в «Школе мини-футбола для детей» большое внимание уделяется психологическому климату в коллективе, адаптации детей с различным уровнем физической подготовки, а также развитию навыков самостоятельных занятий спортом, потребности в движении.

При этом существует некая независимость ребенка от педагога в плане оценок, поощрений и порицаний, так как главной оценкой для самого воспитанника является его собственное здоровье, его собственный спортивный результат. Важно, что здесь ребенок

находит занимательный круг общения, интересных друзей, общие интересы и понимание. Родители же лучше узнают возможности и способности своих детей. Нередко разделяют с ними увлечение спортом, что очень сближает детей и родителей.

Направления образовательной деятельности

Программа обеспечивает реализацию основных направлений спортивного развития и совершенствования игроков:

- Освоение базовых знаний, умений и навыков футбольной игры;
- Оздоровление детей, укрепление их здоровья и воспитание привычки здорового образа жизни;
- Физическое воспитание, способствующее подъему общего тонуса и спортивной формы ребенка;
- Воспитание у детей полезных жизненных навыков самосовершенствования и самопомощи;
- Снятие у детей психологической и психической перегрузки;
- Развитие адаптивных возможностей детей;
- Организация активного отдыха воспитанников, создание комфортного круга общения.

Основой программы «Школа мини-футбола для детей» являются общие требования «Базовые знания и умения воспитанников Школы мини-футбола».

Базовые знания и умения подразделяются на следующие группы:

1. Овладение элементарными физическими упражнениями, способами усложнения упражнений, навыками самосовершенствования.

2. Воспитание навыков самостоятельных физических занятий.

3. Выработка первичных навыков и развитие техники футбольной игры.

4.Продвижение от основных элементов техники футбола к более сложным тактическим футбольным приемам.

5. Устойчивые знания правил футбольной игры и судейства.

6. Знания по истории футбола, об особенностях современных соревнований по футболу, о лучших футболистах мира, о российской школе футбола.

7. Приобретение навыков самоконтроля и самоанализа в футбольной игре, в турнирах, в соревнованиях.

8. Овладение приемами помощи и самопомощи при различных неопасных, простых травмах.

Программа обеспечивает условия здорового образа жизни, общения, деятельности. Воспитанники приучаются сознательно относиться к своим сложностям, делая их менее острыми. Педагог постоянно согласовывает свои действия с родительскими, чтобы дети

сумели "нарастить" свои адаптивные возможности и с наименьшими нервными, моральными и физическими издержками преодолели трудности роста и сложности жизни. Детям в этом возрасте не хватает общения друг с другом и с взрослыми, которые могли бы его выслушать, понять и постараться помочь в его непростых подростковых проблемах.

Воспитанники участвуют в организации и проведении различных мероприятий Центра творчества «На Вадковском», что позволяет им почувствовать собственную значимость и лучше оценить себя как личность. Помимо этого, педагог приветствует участие старших ребят в проведении занятий для младших воспитанников, что, безусловно, помогает им в осознании себя как спортсмена и как наставника.

1.4. Цель программы

Всемерное содействие актуализации, самореализации и позитивной социализации детей через овладение ими техники игры в мини-футбол, совершенствование их общих, физических данных и способностей, мотивации к осознанному выбору здорового образа жизни.

1.6. Задачи, реализующие цель программы

Воспитывающие:

- Воспитать у детей устойчивый интерес и любовь к занятиям футболом, физической культурой и спортом вообще;
- Воспитать у игрока терпение, волю и стремление победе;
- Воспитать у ребенка потребность в самооценке и самоконтроле;
- Воспитать у детей чувство коллективизма и ответственности за команду;
- Воспитать у каждого ребенка основы здорового образа жизни;
- Воспитывать в игроках качества лидера команды;
- Воспитывать у детей основы физической культуры.

Обучающие:

- Способствовать освоению детьми знаний об истории футбола и овладению специальной терминологией;
- Выработать у детей необходимые физические навыки и умения для здорового полноценного физического развития;
- Способствовать овладению детьми техническими и тактическими умениями и навыками игры в футбол;
- Выработать у детей навыки самостоятельных занятий футболом, умение организовать собственную тренировку для подготовки к последующим самостоятельным занятиям;
- Научить игроков команды коллективному взаимодействию на поле;

– Научить игроков принимать оптимальное решение по ходу игры;
– Сформировать у обучающихся навыки совместного разбора игр и понимания судейства футбольной игры.

Развивающие:

– Развивать общие способности детей посредством развития памяти, мышления, внимания;
– Развивать у обучающихся такие физические способности к игре в мини-футбол, как выносливость, пластичность, координация движении;
– Развивать у игроков скорость видения игры и тактического мышления;
– Развивать творческое мышление игрока посредством беглости приема решения в сложной ситуации игры.

1.7. Категория обучающихся

Программа рассчитана на детей от 9 до 14 лет, подразделяющихся на три возрастные категории:

9-10 лет - младшие воспитанники,

11-12 лет - средние воспитанники,

13-14 лет - старшие воспитанники.

1.8. Срок реализации программы

Программа реализуется в течение 3 лет обучения

1.9. Формы организации образовательной деятельности и режим занятий

Формы занятий

Основной формой обучения является тренировочные занятия, включающие разные формы организации учебного процесса:

групповые (ОФП, отработка ударов по воротам и т.д.),

по подгруппам (работа у ворот со спарринг-партнером),

индивидуальные (в качестве спарринг-партнера выступает тренер).

Режим занятий

Занятия проводятся с группой детей, организованных по возрастному принципу и уровню игрового развития.

Группы включают до 15 человек в первом году обучения, до 12 человек - во втором и третьем годах обучения.

Группа занимается 2 раза в неделю по 2 час.

Условия приема детей

В спортивное объединение «Футбольная Лига» принимаются все желающие без ограничения. Поступающие в объединение в обязательном порядке предъявляют справку о состоянии здоровья и разрешение врача на занятия футболом. Вновь поступившие

проходят начальное тестирование на физическое развитие ребенка, его собственное желание играть в футбол, умение работать с мячом. В соответствии с первоначальным мониторингом исходных данных ребёнка, полученными показателями физической и спортивной подготовки, с учетом возраста, вновь поступившие дети зачисляются в учебные группы.

Дети 2-3 годов обучения проходят ежегодную медицинскую диспансеризацию для разрешения на дополнительные физические нагрузки.

1.10. Планируемые результаты освоения программы

В результате трехлетнего обучения по программе «Школа мини-футбола для детей»:

У детей воспитаны:

- устойчивый интерес и любовь к занятиям футболом, физической культурой и спортом вообще;
- воля и стремление к победе;
- чувство коллективизма и ответственности за команду;
- добровольный выбор норм и правил здорового образа жизни.

У детей выработаны:

- необходимые физические навыки и умения для здорового полноценного физического развития;
- базовые знания, умения и навыки игры в футбол;
- система теоретических знаний о физической культуре, спорте, футболе, о здоровье;
- навыки самостоятельных занятий футболом, умение организовать собственную тренировку для подготовки к последующим самостоятельным занятиям;
- навыки совместного разбора игр и понимания судейства футбольной игры.

У детей развиты:

- физические способности к игре в мини-футбол;
- скорость видения игры и тактическое мышление игрока;
- творческое беглое мышление игрока, позволяющее мгновенно принимать верные решения в сложной ситуации игры.

Раздел 2. Содержание программы

2.1. Учебный план

Раздел/Темы занятия	**Количество учебных часов**									**Форма аттестации (контроля)**
	1 год обучения			**2 год обучения**			**3 год обучения**			
	Теория	Практика	**Всего**	Теория	Практика	**Всего**	Теория	Практика	**Всего**	
Комплектование группы										**Собеседование**
	-	**-**	**6**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	
Вводное занятие. Техника безопасности.										**Беседа. Зачёт по ТБ**
	1	1	**2**	1	1	**2**	1	1	**2**	
Общая физическая подготовка										**Сдача норм ОФП**
Азбука физического воспитания	4	4	**8**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	
Двигательная активность детей	4	16	**20**	4	22	**26**	4	22	**26**	
Физическая самоподготовка и самопомощь	4	2	**6**	4	2	**6**	4	2	**6**	
История футбола										**Опрос**
Основные вехи развития игры	1	1	**2**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	
Выдающиеся игры и спортсмены прошлого	**-**	**-**	**-**	1	1	**2**	**-**	**-**	**-**	
Современный футбол	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	**-**	1	1	**2**	

Правила игры в мини-футбол										**Опрос**
Правила игры	1	1	**2**	-	-	**-**	-	-	**-**	
Экипировка спортсменов	1	1	**2**	-	-	**-**	-	-	**-**	
Футбольный реквизит	1	1	**2**	-	-	**-**	-	-	**-**	
Техника игры в мини-футбол										**Тестовые игры с мячом**
Удары по мячу ногами	4	8	**12**	4	14	**18**	4	16	**20**	
Остановка мяча	2	8	**10**	2	14	**16**	2	16	**18**	
Удары по мячу головой	1	5	**6**	2	6	**8**	2	6	**8**	
Обманные движения (финты)	6	12	**18**	6	16	**22**	6	18	**24**	
Ведение мяча	2	4	**6**	2	4	**6**	2	4	**6**	
Отбор мяча	4	8	**12**	4	14	**18**	4	16	**20**	
Техника игры вратаря	2	6	**8**	2	8	**10**	2	10	**12**	
Тактические особенности мини-футбола										**Тактические зачёты**
	4	10	**14**	4	10	**14**	4	10	**14**	
Участие в спортивных соревнованиях										**Соревнование**
	-	8	**8**	**-**	8	**8**	**-**	10	**10**	
Посещение матчей чемпионатов команд Высшей Лиги футбола										**Анализ игры**
	-	6	**6**	**-**	6	**6**	**-**	6	**6**	
Итоговое занятие										**Беседа**
	1	1	**2**	1	1	**2**	1	1	**2**	
Всего:	35	117	**152**	32	120	**152**	32	120	**152**	

2.2. Содержание учебного плана

Год обучения	Тема	Теория	Практика
I	**Комплектование группы**		Набор детей в группу. Собеседование с детьми и родителями. Выявление индивидуальных особенностей детей.
I - III	**Вводное занятие Техника безопасности** (1 – 2 год обучения)	Знакомство с обучающимися. Спортивная форма и правила поведения на занятиях. План работы на год. Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале.	Тренинг знакомства. Просмотр игровых возможностей детей, формирование основы команд.
	Общая физическая подготовка		
1	**Азбука физического воспитания**	Гигиенические навыки. Режим дня, гимнастика, водные и воздушные процедуры, прогулки, активный отдых, спортивные развлечения.	Выполнение утренней физической зарядки на свежем воздухе, пробежки и водных процедур. Соблюдение режима питания. Своевременный отход ко сну.
1	**Двигательная активность детей**	Слабая двигательная активность и гиподинамия (комплекс расстройств работоспособности). Нормы двигательной активности и гипокинезия (дефицит движений). Возрастные нормы двигательной активности спортсмена.	Упражнения в движении по кругу: «Олений бег», «Правый приставной бег», «Левый приставной бег», «Бег в прыжках с попеременной сменой ног», «Гусиный шаг» и др.
II	**Двигательная активность детей**	Выносливость. Потребность физических нагрузок. Ловкость движений. Координирование движений.	Упражнения на координацию движений: «Пистолет», «Стрейчинг в парах», «Колесо в парах», «Попеременное сопротивление» и др.

III	**Двигательная активность детей**	Смена ритма движения игрока. Пластичность и гибкость мышц.	Упражнения со сменой ритма движения (вправо, влево). Упражнение на гибкость и пластичность икроножных мышц «Ступор» (в парах), «Икроножный бег».
1	**Физическая самоподготовка и самопомощь**	Система общефизических занятий. Спортивные снаряды.	Комплексы физических упражнений на тренажерах, турнике.
II - III	**Физическая самоподготовка и самопомощь**	Способность регулировать свою физическую нагрузку. Контрольные нормативы.	Комплексы физических упражнений с гантелями и тяжелоатлетическими дисками. Сдача тестов Купера: 8 отрезков по 30,50,60 м на время – выбежать из 5 минут.
		История футбола	
1	**Основные вехи развития игры**	Возникновение и становление футбола. Первые соревнования. Как возник мини-футбол. Его отличия от футбола.	Интеллектуальная игра «Что ты знаешь о мини-футболе»
II	**Выдающиеся игры и спортсмены прошлого.**	Чемпионаты по футболу: отечественные - РФС, Чемпионат Европы (Кубок континента), мировые - ФИФА. Пеле (Э́дсон Ара́нтес ду Насиме́нту), Вава (Эдвалду Изидиу Нету), Диди (Валди́р Пере́йра), Гарринча (Мануэ́л (Мане́) Франси́ско дос Са́нтос). Л.Яшин, И.Нетто, Э.Стрельцов, М.Воронин, В.Папаев, Н.Симонян.	Просмотр видеоматериалов уникальных игр чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр прошлого.
III	**Современный футбол**	Чемпионаты по футболу: отечественные - РАМФ, европейские - УЕФА, мировые - ФИФА. Турниры «Лиги	Просмотр видеоматериалов уникальных игр чемпионатов мира, Европы и Олимпийских игр современности.

		Европы». Современные российские и зарубежные футболисты: Р.Дасаев, В.Хидияттулин, А.Бышовец, С.Горлукович, Д.Харин. Зико (Арту́р Анту́ньеш Кои́мбра), Ромарио, Роналдо, П.Мальдини, З.Зидан.	
Правила игры в мини-футбол			
1	**Правила игры**	Место игры. Размеры игрового поля. Функции игроков. Правила ведения счета.	Освоение правил игры во время товарищеских матчей команды.
II	**Экипировка спортсменов**	Необходимые (бутсы, майка, трусы, гетры, щитки) и необязательные (кеды, кроссовки, ветрозащитные костюмы, манишки) принадлежности для игры в футбол. Специальная форма вратаря: тренировочная, игровая.	Освоение правил: надевания щитков под гетры с защитой голеностопа, правильного шнурования бутс, одевания капитанской повязки.
III	**Футбольный реквизит**	Вес, вид и форма, назначение. Футбольные ворота, угловые стойки, тренировочные стойки, фишки.	Заполнение теста «Вес, вид, форма, назначение футбольного реквизита»
	Техника игры в мини-футбол		
1	**Удары по мячу ногами по неподвижному мячу**	Техника работы с мячом.	Тренинг на: остановку мяча: внутренней стороной стопы, «каблуком»; правильную постановку бьющей стопы, опорной ноги. «Имитация удара (без мяча)»
		Удар серединой подъема. Удары внутренней стороной стопы.Удар с носка (пырок)	***Упражнения*** «Забей гол», «Точная передача», «Кто самый меткий»
II	**Удары по мячу**	Удар внешней частью стопы.	***Упражнения***

	ногами с наката	Удар внутренней частью подъема. Удар на точность.	«В цель», «Через шнур – теннисбол», «Квадрат», «Через стойку»
III	**Удары по катящемуся мячу ногами**	Удары с полулета Резаный удар серединой и внешней частью подъема	***Упражнения*** «В стенку», «Замедленный удар», «В движении», «У стенки», «Мяч в квадрате», «Удар с хода», «Метко в цель», «Между камней», «По катящемуся мячу»
		Удар пяткой	***Упражнения*** «Вдвоем», «В движении», «По катящемуся мячу»,
		Удары с лета	***Упражнения:*** «Подбрось мяч», «Набрось мяч партнеру», «Друг другу», «Забей гол»
1	**Остановка мяча**	Способы остановки мяча в мини-футболе: остановка катящегося мяча подошвой (каблук), внутренней стороной стопы. Полная и неполная остановка мяча. Типичные ошибки остановки мяча.	***Упражнения:*** «Ударь и останови», «Останови и передай», «Передача в центр», «В движении», «Вертикальный пасс»
II	**Остановка мяча**	Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы.	Отработка остановки мяча с подачи от угла площадки «Двухсторонняя подача».
III	**Остановка мяча**	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы. Остановка летящего мяча серединой подъема. Остановка мяча головой.	Отработка остановки летящего мяча при атакующей и защитной схемах тренировки.
1	**Удары по мячу головой**	Борьба на «втором этаже». Удары лобовой частью головы с места, в прыжке и броске.	***Упражнения*** «Подвешенный мяч», «Жонглер», «У стенки», «Передачи мяча»,

			«Через сетку для волейбола»
II	**Удары по мячу головой**	Удар боковой частью головы	Отработка ударов с левой и правой подач в заданном направлении.
III	**Удары по мячу головой**	Удары головой с лета, полулета. Прием мяча головой.	Отработка ударов с левой и правой подач в движении игрока.
1	**Обманные движения (финты)**	Обманные движения (финты) – украшение игры. Ложное (замедленное) и истинное (стремительное) движения – две неразрывные части финта. Участие ног и туловища в выполнении стационарных финтов.	***Упражнения без мяча*** «Резкий рывок», «Резкая смена темпа и рывка». Теоретический разбор техники ударов различных ведущих футболистов мира (рассмотрение последовательных фотографий при ударах).
II	**Обманные движения (финты)**	Дриблинг - естественное выполнение финта.	***Упражнения с мячом*** «Рывок – выпад - рывок», «Обводка мячом стоек», «Игра один на один»
III	**Обманные движения (финты)**	Скоростной дриблинг. Самосопротивление: обводка определяемого противника с максимальным сопротивлением.	Отработка движений корпусом и ногами синхронно со сменой ритмодвижения. «Без руля и без ветрил», «Зигзаг удачи».
I-III	**Ведение мяча**	Несильные удары-толчки ногой по мячу – внутренней стороной стопы, носком, внешней частью подъема. Ведение и видение мяча.	***Упражнения*** «По прямой», «По кругу», «По коридору», «Изменяя направление и скорость».
1	**Отбор мяча**	Отбор мяча – в обороне и атаке. Запрещенный прием: отбор мяча толчком - штрафной или 6-метровый удар.	***Упражнения*** «Стоя на месте», «Игра в квадрате» «С набивным мячом» - медицинбол.
II	**Отбор мяча**	Отбор мяча перехватом и подкатом.	***Упражнения*** «Как в игре», «Выбери момент».
III	**Отбор мяча**	Техника падения в отборе мяча подкатом.	***Упражнения*** «Во время бега», «С мячом».

1	**Техника игры вратаря**	Лучшие вратари - лучший вратарь мира Лев Яшин, вратарь сборной СССР Ринат Дасаев, страж ворот московского «ЦСКА» Игорь Акинфеев и др. Основная стойка вратаря. Перемещение вратаря приставными или крестными шагами. Вбрасывание мяча одной рукой: из-за плеча, сбоку, снизу. Выбор места в воротах. Ловля катящихся и низколетящих мячей.	***Упражнения:*** «Наклоны туловища», «Накати мяч», «После удара». «Удар в сторону», «С двух сторон»
II	**Техника игры вратаря**	Ловля полувысоких мячей. Ловля высоколетящих мячей. Отбивание мяча кулаком. Отбивание мяча двумя руками в прыжке.	***Упражнения в парах:*** «Подбрось мяч вверх», «С партнером», «В движении», «Переместись в сторону», «Друг другу»
III	**Техника игры вратаря**	Отбивание мячей ногой. Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря. Ловля низких, полувысоких и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря.	***Легкоатлетические и акробатические упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть и быстроту реакции.*** ***Упражнения:*** «Ванька-встанька», «Подтяни мяч к груди», «Из основной стойки», «После удара».
	Тактические особенности мини-футбола		
1	**Школа тактических действий**	Открывание. Закрывание. Передача мяча. Удары по воротам. Ведение и обводка.	Тактические упражнения на владение мячом, удары по воротам.
II	**Тактические комбинации**	Расстановка игроков по амплуа: защитника, полузащитника, нападающего. Тактические комбинации в обороне, переходе из обороны в атаку и в атаке.	Отработка тактического взаимодействия защитников, полузащитников и нападающих при игре в обороне, переходе из обороны в атаку и в атаке.
III	**Схемы согласованных**	«Английский замок в обороне»,	Отработка схем защитной линии в

	игровых действий	«Карусель в атаке», «Восьмерка».	«Английском замке», линии нападения в «Карусели» и «Восьмерке».
1 - III	**Участие в спортивных соревнованиях**	Необходимость и важность товарищеских матчей и турниров. Настрой игроков перед соревнованиями и турнирами. Принципы «fire play» - «справедливой игры». Парад команд.	Товарищеские матчи, спарринги, игры группового этапа, турниры «Локобол», «Юность России» и др.
1 - III	**Посещение матчей чемпионатов команд Высшей Лиги футбол**а	Поведение команды на стадионе, в местах группового скопления людей. Принцип формирования понимания игры «Смотрю – замечаю – анализирую - делаю выводы».	Разбор игры по звеньям, тактике и быстрому переходу из обороны в атаку. Анализ полезных действий игроков победившей команды. Расчет КПД игроков.
1 - II	**Итоговое занятие**	Подведение итогов учебного года. Поощрение игроков за успехи в Мини-футболе. Индивидуальное домашнее задание на лето по ОФП.	Праздничная встреча «Проводы уходящего спортивного года». Просмотр видеоматериалов, дискуссия и чаепитие.
III	**Итоговое занятие**	Подведение итогов обучения. Поощрение игроков за успехи в Мини-футболе. Передача перспективных игроков в спортшколу.	

Раздел 3. Формы контроля и оценочные материалы

Для оценки результатов применяется традиционная методика оценки спортивных результатов. Для оценки изменений физической формы детей каждые полгода воспитанники сдают контрольные нормативы по различным показателям, отражающим их уровень физической подготовленности. Сравнение происходит каждые полгода по нескольким показателям (бег - 30 м), прыжки в длину, метание мяча, подтягивание, отжимания и пр.

По итогам учебного года проводится опрос родителей и самих воспитанников о состоянии здоровья, физической выносливости, психологической нагрузке и т.д.

Как определенный результат рассматриваются различные соревнования между детьми внутри учебной группы.

В объединение «Футбольная Лига», как правило, принимаются любые дети с совершенно разным уровнем физического развития. Практика показывает, что в технически сложных видах спорта выявление способностей осуществляется не за один год. На этапе начальной подготовки выясняется, в какой мере способности ребёнка отвечают требованиям приёма и как изменяются эти способности под влиянием занятий. Так как в программе «Школы мини-футбола» не ставится задачей получение разрядов, то методика оценки результатов отличается от оценки результативности в спортивных школах. Некоторые, особо одаренные дети по итогам года могут переводиться в спортивные секции детских спортивных школ. Для остальных детей результатом их занятий служит общее укрепление здоровья, разница в замеряемых результатах по физической подготовке в начале и в конце учебного года (см. таблицы) и проведенные соревнования.

Формы оценки результата обучения

Для оценки результатов обучения проводятся:

- один раз в полгода контрольные сдачи нормативов по таблице и дополнительно для групп первого года обучения: прыжки на прыгалках и бег на 2 км;
- один раз в полгода соревнования (товарищеские матчи, турниры);
- зачеты по теоретическому пройденному материалу;
- соревнования по итогам выездного летнего лагеря.

Помимо этого проводится опрос (анкетирование) родителей для выяснения общего уровня здоровья детей в конце учебного года, видимого улучшения состояния здоровья ребенка и уровня интереса и потребности в футбольной игре и здоровом образе жизни.

Раздел 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

4.1. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, сайты, методические материалы)

Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. Многолетняя подготовка юных футболистов в спортивных школах: Монография / С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э.Г. Алиев; под общ. ред. С.Н. Андреева. - М.: Советский спорт, 2008. -304 с.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. – М.: Советский спорт, 2006.
3. Белов В.И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста лет / В.И. Белов. - М.: Химия, 1994. - 440 с.
4. Буйлова Л.Н. «Как разработать авторскую программу» – М., 2000г.
5. Грец И.А. Оздоровительные занятия для женщин зрелого возраста: Методические рекомендации / И.А. Грец. - Смоленск , 2000. - 51 с.
6. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка.
7. Зайцев А.А. Определение надежности тестовых упражнений для оценки уровня физической подготовленности в женских командно-игровых видах спорта // Вестник спортивной науки. - 2004. - № 3. - С. 24-29.
8. Зимняя И.А. и др. Общая культура человека в системе требований государственного образовательного стандарта. – М., 2000г.
9. Инновации в российском образовании. – М.: «МГУП»,2000г.
10. Кочани Л. Тренировка футболистов / Л. Кочани, Л. Горский : пер. со
11. Крисфилд Д. В. Футбол / Д. В. Крисфилд. – М. : АСТ; Астрель, 2006.–
12. Методические рекомендации по составлению образовательных программ Учебных заведений./Под редакцией Л.Е. Курнешовой. – М.,1995г.
13. Мутко В.Л. Мини-футбол - игра для всех / В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. - М.: Советский спорт, 2007. - 264 с.
14. Питюков В.Ю. «Основные педагогические технологии». – М., «Гном-Пресс», 1999г.
15. Похлёбкин В.В. Словарь международной символики и эмблематики. – М., «Международные отношения», 1994г.
16. Проектирование образовательных программ в Учреждениях дополнительного образования детей. / автор-составитель Буйлова Л.Н.. – М., 2003г.
17. словацкого. – Братислава, 1984.
18. Фадеева-Костыленко Н.А. Мини-футбол: техника игры / Н.А. Фадеева-Костыленко // Физическая культура в школе. - 2001. - № 6. - С. 67-72.

19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие. – М., 1996г.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Помещение: спортивный зал, раздевалка, душевая.

Оборудование: ворота для мини-футбола, видеоаппаратура для записи и просмотра футбольных игр.

Оснащение: футбольные мячи, маты, волейбольная сетка, прыгалки и другой спортивный инвентарь.

Приложение 1

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности детей

(входное тестирование)

Виды контрольных испытаний (сек., кг, см)	Пол	Возраст детей, оценка физического развития (баллы), нормативы														
		8 лет			9 лет			10 лет			11 лет			12 лет		
		3	4	5	3	4	5	$3^{П}$	4	5	3	4	5	3	4	5
Быстрота, время бега на 60м	Д	12,0	11,8	11,6	11,6	11,2	10,8	10,8	10,6	10,4	10,6	10,4	10,2	10,2	10,0	9,8
	М	11,8	11,6	11,5	11,3	10,9	10,5	10,8	10,4	10,0	10,5	10,2	9,9	10,1	9,8	9,5
Выносливость, время бега на 300м	Д	90	86	82	82	77	72	73	69	65	68	64	60	62	59	56
	М	85	80	76	78	72	66	68	64	60	63	60	57	58	56	54
Становая сила, динамометрия	Д	28	32	37	38	43	48	49	53	57	62	67	73	73	78	83
	М	40	44	48	47	51	55	57	60	63	69	73	77	75	85	90
Прыжок в длину с места	Д	128	132	136	134	138	142	147	152	157	162	168	174	168	175	183
	М	140	144	148	146	150	154	161	166	171	176	182	188	182	190	193
Прыжок вверх толчком двух ног	Д	20	23	26	25	28	31	28	33	38	36	42	48	41	47	53
	М	20	24	28	27	31	35	33	38	43	42	46	50	40	45	50
Выкрут с палкой (расстояние между руками)	Д	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	76	72	68
	М	68	64	62	70	66	62	74	70	66	76	70	64	74	70	66

Приложение 2

Виды испытаний и контрольные нормативы по специальной физической подготовке футболистов

(промежуточное тестирование)

Виды испытаний (м, см, мин., сек.) Тесты Купера	Пол	Возраст детей, оценки (баллы), и контрольные нормативы (сек.)								
		7-8 лет			9-10 лет			11-12 лет		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5
1. Бег 22 м (2 раза по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	5,0	4,8	4,6	4,8	4,6	4,4	4,5	4,3	4,1
	Д	5,1	4,9	4,7	4,9	4,7	4,5	4,8	4,5	4,2
2. Бег 66 м (6 раз по 11 м) Бег "туда и обратно"	М	28	25	22	24	22	20	23	21	19
	Д	30	26	22	26	23	20	24	22	20
3. Тройной прыжок с места	М	420	450	470	500	540	620	580	600	630
	Д	400	430	450	470	490	510	580	560	580
4. Многоскоки со сменой ног (по 5 прыжков)	М	13	14	15	14	16	18	16	14	22
	Д	12	13	14	13	15	17	16	19	22
5. Бег равномерный на время	М		3			5			10	
	Д		3			5			10	

Приложение 3

Некоторые факты о мини-футболе

Мини-футбол – игра очень привлекательная. Почему же она пользуется такой популярностью? В чем причина? Трудно ответить на эти вопрос однозначно. Ведь, участвуя в игре, мы получаем удовольствие от умения укрощать мяч, от удачного взаимодействия с партнерами, от напряженной борьбы с соперниками. Наблюдая за игрой со стороны, мы восхищаемся красотой и искрометностью комбинаций, ловкими финтами футболистов. Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем, скажем, в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях (а это, согласитесь, приятно). Да и голов в мини-футболе забивается значительно больше, а это тоже интересно.

Есть у мини-футбола и другие достоинства. В эту игру можно играть на площадках малых размеров и с меньшим числом игроков в командах. Следовательно, для этого можно приспособить любую поляну или лужайку. В мини-футбол с успехом можно играть в спортивных залах, в хоккейных «коробках», на простейших площадках, в жилых кварталах. Можно смело утверждать, что это универсальная игра, словно специально созданная для всеобщего увлечения.

Считается, что первыми в Европе начали играть в современный мини-футбол австрийцы. В 1958 году один из руководителей сборной Австрии Иозеф Аргауэр привез идею этой игры из Швеции с чемпионата мира по футболу. Там он увидел двустороннюю тренировочную игру бразильцев в зале с участием таких выдающихся футболистов как Пеле (Э́дсон Ара́нтес ду Насиме́нту), Вава (Эдвалду Изидиу Нету), Зико (Арту́р Анту́ньеш Кои́мбра), Диди (Валди́р Пере́йра), Гарринча (Мануэ́л (Манэ́) Франси́ско дос Са́нтос). Он увлекся мини-футболом и предложил организовать турнир. Игра-эксперимент всем пришлась по душе. Постепенно мини-футбол завоевал популярность и в других странах. В США и Канаде мини-футбол называется «индор-соккер», т. е. зальный футбол. Немало сторонников «ташен-футбола», иными словами «карманного» футбола, в ФРГ. В Голландии «младший брат» большого футбола носит название «цаал-футбол», в Бразилии – «футбол де салон».

С 1972 по 1977 годы многие отечественные команды участвуют в турнирах, проводимых за рубежом и в нашей стране.

В последние годы в мире интерес к малому футболу возрастает. Международная федерация футбола (ФИФА) приняла решение взять мини-футбол под свою эгиду. Под патронажем ФИФА были организованы три экспериментальных международных турнира

по мини-футболу, которые проходили в Венгрии, Бразилии и Испании. Итоги этих соревнований показали, что мини-футбол в исполнении сборных команд – привлекательное зрелище. Специальному подкомитету ФИФА было поручено разработать правила соревнований по мини-футболу, или, как его стали называть, футболу «пять на пять».

Чемпионат мира показал, что мини-футбол имеет полное право на существование как отдельный вид спорта. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Систематические занятия мини-футболом позволяют развить у мальчишек не только быстроту, ловкость, силу и выносливость, а еще и такие черты характера, как взаимовыручку, коллективизм, ответственность, чувство уважения к соперникам.

Приложение

Обоснование
обновления дополнительной общеразвивающей программы
«Школа мини-футбола для детей»
Педагог дополнительного образования Владимир Николаевич Видяков

В соответствии с современными требованиями к дополнительным общеразвивающим программам Раздел 4 . Организационно-педагогические условия реализации программы Пункт 4.2. Учебно-методическое обеспечение и информационное обеспечение программы (литература, методические материалы) дополнен следующим списком актуальной литературы:

1. Е. Николаева «Психология детского творчества», изд. «Питер», 2017 г.
2. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Концепция развития дополнительного образования детей: от замысла до реализации: Методическое пособие. – М., 2016.
3. В. Губа «Теория и методика мини-футбола (Футзал)» - изд. «Спорт», 2016 г.
4. Р. Майер «Силовые тренировки в футболе» - изд. «Спорт», 2016 г.
5. С. Голомазов, Б. Чирва «Футбол. Технические основы совершенствования точности действия с мячом» - изд. «Дивизион», 2017 г.
6. С. Голомазов, Б. Чирва «Футбол. Методика совершенствования техники эпизодов игры» - изд. «Дивизион», 2016 г.