

**Министерство образования и науки Забайкальского края  
Комитет образования Тунгокоченского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования  
Детско – юношеская спортивная школа**

Рассмотрено на заседании  
Тренерского совета  
Протокол 1 от 28.08.25г.

Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮСШ  
Приказ №30-П от «04» «09» 2025

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Мини футбол»  
(базовый уровень)**

Возраст 7 -15 лет  
Срок реализации 1 год  
Уровень: базовый

Автор составитель:  
Тренер- преподаватель:  
Щелкунов Д.О.

П. Вершино- Дарасунский  
2025

## Оглавление

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты .....</b>	<b>2</b>
1.1. Пояснительная записка .....	2
1.2. Цели и задачи Программы .....	5
1.3. Содержание Программы .....	5
1.4. Результаты освоения Программы .....	7
<b>Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации .....</b>	<b>9</b>
2.1. Условия реализации программы .....	9
2.2. Формы аттестации .....	11
2.3. Оценочные материалы .....	13
2.4. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин программы.....	13
2.4.1. Общая физическая подготовка.....	13
2.4.2. Специальная физическая подготовка .....	15
2.4.3. Техничко-тактическая подготовка.....	18
2.4.4. Теоретическая подготовка.....	21
2.4.5. Специальные навыки .....	22
<b>Список использованной литературы .....</b>	<b>23</b>

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **1.1. Пояснительная записка**

Программа предназначена для тренеров-преподавателей, педагогов и руководителей образовательных организаций, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта «Мини-футбол». Она является документом, регламентирующим образовательную, тренировочную и воспитательную работу. Программа направлена на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

Данная программа составлена в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные

правила...") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);

□ Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ от 18.11.2015 г. Министерства образования и науки Российской Федерации;

□ Национального проекта «Образование», федерального проекта

«Успех каждого ребенка», утвержденного протоколом заседания

проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 7 декабря 2018 г. № 3;

□ Устава МБУ ДО ДЮСШ

**Новизна** программы заключается в определении приоритетности тренировочного процесса, направленного на всестороннее развитие личности обучающихся, их физических, морально-волевых и нравственных качеств и преемственности содержания с программой спортивной подготовки. Программа имеет отличительную черту - расширение возможностей использования обучающимися ценностей физической активности и спортивной культуры; практическое использование огромного креативного потенциала спорта для формирования физического и нравственного здоровья, роста уровня культуры жизнедеятельности, достижения социальной и межнациональной гармонии и толерантности всех участников образовательного процесса. Поэтому, программный материал объединен в целостную систему поэтапной спортивной подготовки и воспитательной работы.

**Актуальность** программы обусловлена активным развитием и ростом популяризации детского спорта, необходимостью создания системы выявления одаренных детей и подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями.

В соответствии с Законом об образовании, цели и задачи дополнительного образования отражают гуманистическую направленность и вариативность содержания дополнительного образования, которое призвано обеспечить здоровье сбережение, организацию содержательного досуга, формирование

культуры, развитие способностей, личностное и профессиональное самоопределение .

**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 клубной деятельности по интересам.

**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.

### **Цели и задачи Программы**

**Цель** Программы – приобщить детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, к здоровому образу жизни.

**Предметом** Программы является осуществление обучения по виду спорта «мини-футбол».

#### **Задачи:**

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.
5. Формирование потребности ведения здорового образа жизни.

## 1.1. Содержание Программы

Теоретические знания Введение в предмет. Инструктаж по технике безопасности. История развития футбола.

Общая физическая подготовка

Теория: Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе); разновидности ходьбы, бега, прыжков; общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств; лазание по гимнастической стенке и скамейке; ходьба и бег по пересеченной местности; легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров; подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов; спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч; упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Специальная физическая подготовка

Теория: Влияние специальных упражнений на организм занимающихся.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости:

по сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений; эстафеты с элементами старта. Подвижные игры; стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом; ускорения под уклон 3-5 градусов; бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; обводка препятствий (на скорость); переменный бег на дистанции 100-150м; бег с изменением направления до 180 градусов; бег с изменением скорости. Челночный бег; бег с «тенью» (повторение движений

партнера). То же с мячом; выполнение элементов техники в быстром темпе.

#### Упражнения для вратаря:

из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча; из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча; упражнения в ловле теннисного мяча. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением; подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения; прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением; прыжки по ступенькам с максимальной скоростью; беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке; вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность; удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота; удары на дальность; толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Упражнения для вратарей: из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором; сжатие теннисного мяча; броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность; упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон; серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

#### Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же сведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным

по численности составом.

Для вратарей.

Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратаря.

Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

Техническая подготовка

Теория: Теория технической подготовки.

Практика: Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся мячу. Удары по прыгающему и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений. Удары на точность в определенную цель. Удары по мячу головой. Удар серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель.

Остановка мяча.

Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося мяча на месте и в движении. Остановка внутренней стороной стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника. Ведение мяча.

Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема. Ведение мяча правой и левой ногой по прямой и по кругу, а также меняя направление движения. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки. Отбор мяча.

Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, в движении, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

Техника игры вратаря.

Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одной и двумя руками без прыжка и в прыжке с места и разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

Тактическая подготовка

Теория: Теория тактики игры.

Тактика нападения Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим

образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для открывания на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях. Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях.

Интегральная подготовка

Теория: Система тренировочных воздействий, (физической, технической, тактической) в игровой соревновательной деятельности на обучающихся.

Практика: Упражнения по технике в виде игры “Эстафеты у стены”, “Мяч капитану”, “Точно в цель”, и т.д. Учебные двусторонние игры с заданиями. Контрольные игры с заданиями. Задания в игре по технике. Задания в игре по тактике. Индивидуальные и групповые действия в нападении и защите. Командные действия в защите.

Соревновательная деятельность, с одной стороны, является разделом подготовки, в котором развивается и закрепляется взаимодействие всех основных составляющих подготовленности занимающихся (техничко-тактической, физической, теоретической, психологической и т.д.). С другой стороны, поскольку данная программа предназначена для реализации в организациях дополнительного образования, она не предполагает выраженного акцента на соревновательную деятельность.

Контрольно-проверочные мероприятия

Теория Контрольное тестирование по виду спорта.

Практика Контрольное занятие в форме зачета.

#### *Учебный план 1-го года обучения*

№	Темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	–	Опрос
2	Удары по мячу	48	4	44	
3	Ведение мяча	67	3	64	
4	Передачи мяча	68	1	67	
5	Тактические комбинации	29	2	27	Опрос, анкетирование
6	Контрольные испытания	2	-	2	Приём нормативов по контрольным тестам
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

#### *Учебный план 2-го года обучения*

№	Темы	Количество часов			Формы промежуточной (итоговой) аттестации
		Всего	Теория	Практика	

<b>1</b>	Вводное занятие	2	2	–	Опрос
<b>2</b>	Удары по мячу	50	4	46	
<b>3</b>	Ведение мяча	65	2	63	
<b>4</b>	Передачи мяча	68	2	66	
<b>5</b>	Тактические комбинации	29	2	27	Опрос, анкетирование
<b>6</b>	Контрольные испытания	2	-	2	Приём нормативов по контрольным тестам
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>12</b>	<b>204</b>	

### Учебный план на 3-ий год обучения

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	практика	
1	Техника безопасности во время учебно-тренировочных занятий.	3	3	-	опрос
2	Теоретическая подготовка.	17	17	-	опрос, беседа
3	Физическая подготовка.	70	6	64	практическая работа
4	Техническая подготовка.	60	6	54	зачет
5	Тактическая подготовка.	60	6	54	тестирование
6	Промежуточная и итоговая аттестация.	2	-	2	зачет
7	Соревнования.	4	-	4	зачет

	Итого	216	38	178	
--	-------	-----	----	-----	--

3 группы, занятия по 2 часа 3 раза в неделю. Итого за год 648 часов.

### КТП

№ п/п	Дата проведения занятия	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Тема занятий	Место проведения	Форма контроля
1-3		теория практика	3	Правила поведения. Техника безопасности. Правила игры.	площадка	Текущий
4-5		теория практика	2	Быстрое нападение. Игровое поле.	площадка	Соревнования.
6-7		теория практика	2	Правила игры.Защита	площадка	Соревнования
8-9		практика	2	Быстрое нападение. Игровое поле.	площадка	Соревнования.
10-11		практика	2	Закрепление быстрого нападения. Маневрирование	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
12-13		практика	2	Игровое поле. Маневрирование	площадка	Соревнования.
14-15		практика	2	Закрепление быстрого нападения.	площадка	Соревнования
16-17		теория практика	2	Резаные удары. Подстраховка.	площадка	Соревнования.

		ка				
18-19		практика	2	Резаные удары. Подстраховка.	площадка	Текущий
20-21		практика	2	Закрепление резаных ударов. Закрепление подстраховки.	площадка	Текущий
22-23		практика	2	Закрепление резаных ударов.	площадка	Соревнования
24-25		практика	2	Совершенствование резаных ударов. Совершенствование подстраховки.	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
26-27		Теория практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	площадка	Текущий
28-29		практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову. Переключение.	площадка	Соревнования.
30-31		практика	2	Удар по опускающемуся мячу через голову.	площадка	Соревнования
32-33		практика	2	Закрепление удара по опускающемуся мячу. Закрепление переключения.	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
34-35		Теория практика	2	Удар носком. Удар серединой подъёма.	площадка	Соревнования.
36-37		практика	2	Удар носком. Удар серединой	площадка	Соревнования.

				подъёма.		
38-39		практика	2	Закрепление удара носком.	площадка	Соревнования
40-41		практика	2	Закрепление удара серединой подъёма	площадка	Текущий
42-43		практика	2	Совершенствование удара носком. Совершенствование удара серединой подъёма.	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
44-45		Теория практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	площадка	Соревнования
46-47		практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	площадка	Соревнования
48-49		практика	2	Ведение мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
50-51		практика	2	Закрепление ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
52-53		Теория практика	2	Совершенствование ведения мяча внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
54-55		практика	2	Удар-откидка мяча подошвой.	спортзал	Соревнования
56-57		Теория практика	2	Ведение мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
58-59		практика	2	Удар-откидка мяча подошвой. Ведение мяча серединой	спортзал	Соревнования

				подъёма.		
60-61		практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Текущий
62-63		практика	2	Закрепление удара-откидки мяча подошвой. Закрепление ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
64-65		практика	2	Совершенствование удара-откидки подошвой. Совершенствование ведения мяча серединой подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
66-67		Теория практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
68-69		практика	2	Ведение мяча внутренней частью подъёма. Удар пяткой.	спортзал	Соревнования
70-71		практика	2	Закрепление ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
72-73		практика	2	Закрепление удара пяткой.	спортзал	Текущий
74-75		практика	2	Совершенствование ведения мяча внутренней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам

				Совершенствование удара пяткой		подготовки
76-77		Теория практика	2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
78-79		Практика	2	Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
80-81		практика	2	Удар-бросок стопой. Ведение внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
82-83		практика	2	Закрепление удара-броска стопой. Закрепление ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
84-85		практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
86-87		практика	2	Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
88-89		Теория практика	2	Совершенствование удара-броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
90-91		практика	2	Совершенствование удара-	спортзал	Соревнования

				броска стопой. Совершенствование ведения внутренней стороной стопы.		
92-93		практика	2	Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования
94-95		практика	2	Закрепление ведения мяча носком.	спортзал	Соревнования
96-97		практика	2	Закрепление ведения мяча носком. Закрепления приёма внутренней стороной стопы с переводом за спину.	спортзал	Соревнования
98-99		Теория практика	2	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
100-101		практика	2	Ведение мяча подошвой. Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
102-103		практика	2	Приём летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования

104-105		практика	2	Закрепление ведения мяча подошвой. Закрепление приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
106-107		практика	2	Совершенствование ведения мяча подошвой. Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
108-109		практика	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
110-111		практика	2	Совершенствование приёма летящих на высоте бедра мячей внутренней стороной стопы.	спортзал	Соревнования
112-113		Теория практика	2	Приём опускающихся мячей серединой подъёма. Удар с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Текущий
114-115		практика	2	Закрепление приёма опускающихся мячей серединой подъёма.	спортзал	Соревнования

				Закрепление удара с лёту внутренней стороной стопы.		
116-117		практика	2	Совершенствование приёма опускающихся мячей серединой подъёма. Совершенствование удара с лёту внутренней стороной стопы.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
118-119		практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
120-121		Теория практика	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Текущий
122-123		практика	2	Приём летящего на игрока мяча грудью. Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
124-125		практика	2	Закрепление приёма летящего на игрока мяча грудью. Закрепление удара с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
126-127		практика	2	Удар с лёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
128-129		практика	2	Совершенствование приёма летящего на игрока мяча	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам

				грудью. Совершенствование удара слёту серединой подъёма.		подготовки
130-131		Теория практика	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
132-133		практика	2	Приём опускающегося мяча бедром. Удар с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
134-135		практика	2	Совершенствование удара слёту серединой подъёма.	спортзал	Соревнования
136-137		практика	2	Закрепление приёма опускающегося мяча бедром. Закрепление удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Текущий
138-139		практика	2	Совершенствование приёма опускающегося мяча бедром. Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
140-141		Теория практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	спортзал	Соревнования

142-143		практика	2	Совершенствование удара с лёту внешней частью подъёма.	спортзал	Соревнования
144-145		практика	2	Финт «уходом». Групповые действия в обороне.	площадка	Текущий
146-147		практика	2	Закрепление финта «уходом». Закрепление групповых действий в обороне.	площадка	Соревнования
148-149		практика	2	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	площадка	Текущий
150-151		практика	2	Совершенствование финта «уходом».	площадка	Соревнования
152-153		практика	2	Совершенствование финта «уходом». Совершенствование групповых действий в обороне.	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
154-155		Теория практика	2	Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	площадка	Текущий
156-157		практика	2	Финт «уходом с убираанием мяча внутренней частью подъёма».	площадка	Текущий

				Подстраховка.		
158-159		практика	2	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Подстраховка.	площадка	Соревнования
160-161		практика	2	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	площадка	Соревнования
162-163		Теория практика	2	Закрепление финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Закрепление подстраховки.	площадка	Соревнования
164-165		практика	2	Совершенствование финта «уходом с убираем мяча внутренней частью подъёма». Совершенствование подстраховки.	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
166-167		практика	2	Совершенствование подстраховки.	площадка	Соревнования
168-169		Теория практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар».	площадка	Соревнования

				Комбинации «смена мест».		
170-171		практика	2	Финт «уходом с ложным замахом на удар». Комбинации «смена мест».	площадка	Соревнования
172-173		практика	2	Закрепление финта «уходом с ложным замахом на удар». Закрепление комбинации «смена мест».	площадка	Текущий
174-175		практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	площадка	Соревнования
176-177		практика	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
178-179		практика	2	Совершенствование финта «уходом с ложным замахом на удар». Совершенствование комбинации «смена мест».	площадка	Соревнования
180-181		Теория практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание	площадка	Соревнования

				мяча».		
182-183		практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	площадка	Соревнования
184-185		практика	2	Финт «остановка мяча подошвой». Комбинация «пропускание мяча».	площадка	Соревнования
186-187		практика	2	Закрепление финта «остановка мяча подошвой». Закрепление комбинации «пропускания мяча».	площадка	Соревнования
188-189		практика	2	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	площадка	Текущий
190-191		практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	площадка	Соревнования
192-193		практика	2	Совершенствование финта «остановка мяча подошвой».	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
194-195		Теория практика	2	Финт «убирание мяча подошвой».	площадка	Соревнования
196-197		практика	2	Финт «убирание мяча подошвой».	площадка	Соревнования
198-199		практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	площадка	Соревнования
200-		практика	2	Закрепление финта	площадка	Текущий

201		ка		«убирание мяча подошвой».		
202-203		Теория практика	2	Совершенствование финта «убирание мяча подошвой».	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
204-205		практика	2	Финт «проброс мяча мимо соперника».	площадка	Соревнования
206-207		практика	2	Совершенствование комбинации «смена мест».	площадка	Соревнования
208-209		практика	2	Финт «проброс мяча мимо соперника».	площадка	Соревнования
210-211		Теория практика	2	Закрепление финта «проброс мяча мимо соперника».	площадка	Соревнования
212-213		практика	2	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	площадка	Текущий
214-215		практика	2	Совершенствование индивидуальных действий без мяча в атаке «открытие».	площадка	Соревнования
216		практика	1	Совершенствование финта «проброс мяча мимо соперника».	площадка	Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса предлагается спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое

использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий. В этом случае, учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, привития любви к спорту настойчивого интереса к дальнейшим занятиям мини-футболом.

#### **Основные средства обучения:**

- теоретические и групповые практические занятия,
- соревнования, учебные, тренировочные и товарищеские игры,
- педагогическое тестирование.

Основные методы выполнения упражнений: игровой повторный, равномерный, круговой, соревновательный, контрольные испытания.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию;
- самостоятельная работа учащихся (домашнее задание);
- участие в соревнованиях;
- промежуточная аттестация.

## **1.2. Результаты освоения Программы**

**Результаты освоения** дополнительной общеразвивающей программы:

- личностные результаты – гражданская позиция, культура поведения, адекватные моральные и волевые качества, эффективное развитие специальных физических качеств личности, развитие самоконтроля, адаптация к жизни в обществе;

- метапредметные результаты – осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений; владение специальной терминологией;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности.

- предметные результаты – навыки общей и частной гигиены, теоретические знания о выбранном виде спорта, практические умения и навыки в области выбранного вида спорта, владение спортивной техникой и тактикой выбранного вида спорта, навыки саморегуляции, навыки в системе самореализации.

**В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта обучающийся должен:**

*знать/понимать:*

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

*уметь:*

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- планировать занятия, прогнозировать, корректировать, и оценивать их результативность;
- взаимодействовать с членами команды и иными участниками физкультурной деятельности;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- осуществлять судейство соревнований по одному из базовых видов спорта;
- проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- выбора индивидуальной траектории физического развития профессионального самоопределения в области физической культуры и спорта.

**Итогом** реализации Программы ознакомительного уровня является освоение обучающимися дополнительной общеобразовательной программы по виду спорта «мини-футбол» и переход на базовый уровень.

## **Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

### **2.1 Условия реализации программы.**

Преподавание по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта осуществляют:

- тренер-преподаватель;

(Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 5 мая 2018 г. N 298н)

#### **Финансовые условия реализации Программы:**

Обеспечение деятельности организаций дополнительного образования, осуществляющих деятельность в области физической культуры и спорта, посредством реализации программ дополнительного образования, осуществляется по разделу 0700 "Образование" – расходы на целенаправленный процесс воспитания и обучения в интересах человека, общества, государства.

#### **Возраст обучающихся по Программе: 7-10 лет**

**Условия зачисления и перевода** в группу следующего года обучения.

-+ положительная динамика показателей уровня физической подготовленности.

Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Выполнение контрольных нормативов по ОФП	Выполнение программ	Участие в соревнованиях
1 год	7	-	60 %	
2 год	8	+	70 %	1-2 соревнования
3 год	9	+	70 %	1-2 соревнования

**Срок реализации Программы: 1 год**

МБУ ДО ДЮСШ осуществляет обеспечение учащихся, спортивным инвентарем и оборудованием.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений включает в себя:

- спортивный зал;
- раздевалки для учащихся и тренеров-преподавателей.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень оборудования и экипировки включает в себя: мячи футбольные,

Место проведения тренировочных занятий должно соответствовать установленным санитарно-эпидемиологическим и гигиеническим требованиям, а также требованиям пожарной безопасности.

Ежегодный учебный план для общеразвивающего уровня подготовки юных борцов рассчитывается на 39 недель занятий непосредственно в условиях центра и включает в себя следующие предметные области: теория и методика физической культуры и спорта (теория), общая физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (мини-футбол), специальные навыки, техническая и тактическая подготовка.

Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- участием в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых МБУ ДО ДЮСШ
- самостоятельной работой учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Режим работы на спортивно-оздоровительном этапе:

- максимальное количество учебных часов в неделю – 6 часов;
- продолжительность одного занятия (в акад. часах) – 40 минут;
- количество занятий в неделю – 3 раза;
- общее количество часов обучения (в акад. часах) – 648 в год в 3 группах

Расписание занятий в рамках Программы составляется администрацией МБУ ДО ДЮСШ для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом специфики Программы, особенностей вольной борьбы и возрастных особенностей учащихся.

## 2.1. Формы аттестации

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексными, проводится регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками медицинских учреждений.

Учащиеся проходят углубленное медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а так же допуска спортсмена к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, теоретической, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем предметным областям учебного плана в соответствии с годом обучения, итоговая — после освоения программы.

**Основными формами аттестации являются:**

- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности).

## **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Участники стартуют по 2 — 4 человека.

Бег на 30 м выполняется с высокого старта,

**Прыжок в длину с места** толчком двумя ногами выполняется в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30 м» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

**Для полевых игроков и вратарей по специальной физической подготовке:**

9. Бег 30 м с ведением мяча выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией.

Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише - время бега.

10. Бег 5х30 м с ведением мяча выполняется так же, как и бег на 30 м с мячом. Все старты - с места. Время для возвращения на старт - 25 сек. В случае нарушения правил прохождения отрезка футболист возвращается на старт (за счет 25 сек) и упражнение повторяется.

Обязанности судей те же, что и при беге на 30 м с мячом.

11. Удар по мячу на дальность выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 5 м.

Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

**Для полевых игроков по технической подготовке:**

12. Удары по воротам на точность выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10 - 12 лет - с расстояния 11 м). Футболисты 10 - 15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16 - 18 лет посылают мяч в половину ворот; он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10 м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

13. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняется с линии старта (30 м от линии штрафной площади), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10 м от штрафной площади, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки), и не доходя до штрафной площади, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не будет забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки. Учитывается результат лучшей попытки.

14. Жонглирование мячом – выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.

#### **Для вратарей по технической подготовке:**

15. Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке - выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак).

На каждую высоту даются три попытки. Учитывается лучший результат.

16. Удар по мячу ногой с рук на дальность (разбег не более четырех шагов) — выполняется с разбега, не выходя из пределов штрафной площади, по коридору шириной в 10 м.

Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Даются три попытки. Учитывается лучший результат.

17. Вбрасывание мяча рукой на дальность (разбег не более четырех шагов) выполняется по коридору шириной 3 м.

***Примечания:***

1. Упражнения по общей физической подготовке выполняются в туфлях без шипов.
2. Упражнения по специальной физической подготовке выполняются в полной игровой форме.

## 2.2. Оценочные материалы

Таблицы нормативов по мини - футболу

Первый, второй год обучения

Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.	
Прыжки в длину с места	140 см
Тройной прыжок с места	400 см
Бег на 30 метров	5,6 сек.
Бег на 300 м	60 сек.
Техническая подготовка	
Накат справа по диагонали	12 ударов
Подрезка справа и слева	8 ударов
Поддачи и их прием	4 удара
Специальная физическая подготовка.	
Бег 30 м с мячом, сек	6,4 сек
Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги	40 м
Вбрасывание мяча на дальность	14 м
Техническая подготовка	
Жонглирование мячом	12 раз
Остановка мяча внутренней стороной стопы	
Удар по мячу на точность	7 попаданий

третий год обучения

Контрольные упражнения	Результат
Общая физическая подготовка.	
Прыжки в длину с места	170 см
Тройной прыжок с места	465 см
Бег на 30 метров	4,9 сек
Бег на 300 м	54 сек
Техническая подготовка	
Накат справа по диагонали	20 ударов
Подрезка справа и слева	15 ударов
Поддачи и их прием	10 ударов
Специальная физическая подготовка	
Бег на 30 м с мячом	6,0 сек
Удары по мячу на дальность – сумма ударов с правой и левой ноги	50 м

Вбрасывание мяча на дальность	14 м
Техническая подготовка	
Жонглирование мячом	25 раз
Остановка мяча внутренней стороной стопы	
Удар по мячу на точность	10 попаданий

### 2.2.1. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе. Она направлена на развитие их двигательных качеств, а именно: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координационных способностей. Обычно физическая подготовка в мини-футболе подразделяется на общую, специальную и вспомогательную.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

- Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения в различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

- Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей

мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и в полуприседе. Упражнения с малыми мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

### **Акробатические упражнения.**

- Кувырки вперед в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.
- Подвижные игры и эстафеты.
- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.
- Легкоатлетические упражнения.
- Бег на 30м, 60м, 100м, 400м, 500м, 800м. Кроссы от 1000м до 3000м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.
- Спортивные игры. Ручной мяч.
- Баскетбол. Хоккей с мячом (по упрощенным правилам). Лыжи. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 км до 10 км на время. Плавание. Освоение одного из способов плавания. Старты и повороты. Проплывание на

время 25м, 50м, 100м и более без учета времени. Эстафеты и игры с мячом. Прыжки в воду.

### **Специальная физическая подготовка.**

- Специальная физическая подготовка спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, направлена на развитие двигательных качеств строго в соответствии с требованиями, предъявляемыми спецификой мини-футбола, особенностями предполагаемой соревновательной деятельности и длительностью турниров.
- Количество различных проявлений отдельных двигательных качеств очень велико, поэтому и совершенствование каждого из них требует дифференцированной методики. В спортивных играх (и в мини-футболе, в частности) возникает проблема быстрого реагирования на неожиданные действия противников, проявления высоких скоростных качеств при выполнении отдельных технических приёмов, финтов, быстроты ориентировки, принятия решений, перемещений, атакующих и защитных действий в условиях острого дефицита времени, помех со стороны противника, сложного группового взаимодействия с партнёрами и соперниками. Дифференцированный подход к методике физической подготовки спортсменов, специализирующихся в мини-футболе, необходим и по отношению к их различным двигательным качествам - скоростным и силовым способностям, выносливости, координационным способностям, гибкости.
- Упражнения на развитие скоростных качеств.
- Упражнения с сопротивлением.
- Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м.). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед.

Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах.

- Упражнения для развития стартовой скорости.
- По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры, типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом поворотом, в соревнованиях с партнером за овладением мячом.
- Упражнения для развития дистанционной скорости.
- Ускорения под уклон 3-50 . Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».
- Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.
- Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления движения (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. «Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением

направления). То же, но с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановки мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

- Для вратарей. Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, мешочки с песком, диск от штанги, штанга для подростков и юношеских групп весом от 40% до 70%) с последующим выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением и с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину. Спрыгивание (высота 40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 7-10 м. беговые и прыжковые упражнения, выполняемые в гору, по песку, опилкам, эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжести. Подвижные игры типа «Волк во рве», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета», и т.д. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Броски набивного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.
- Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от степы ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа – хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движения кистями и

пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков (по 4-8) в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же приставными шагами, с отягощением.

- Упражнения на воспитание общей выносливости.
- Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Короткие кроссы (1500 м. – 3000 м.) без учета времени. Бег с переменной скоростью. Повторные рывки с последующим движением змейкой нескольких стоек. Завершающие упражнения в усиленном режиме и на максимальных скоростях. Катание на велосипеде с определенным заданием.
- Упражнения на велотренажере и беговой дорожке.
- Упражнения для развития специальной выносливости.
- Повторное выполнение беговых упражнений с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений в серии). Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности составом. Для вратарей. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин ловли с отбиванием мяча; ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.
- Упражнения на развитие ловкости.
- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногами, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180 градусов. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной

высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями тела: бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Охотники», «Отруби хвост», «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

- Для вратарей: прыжки с разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаками; то же с поворотом до 180 град. Прыжковые упражнения с определенным заданием с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.
- Упражнения на воспитание силовых способностей.
- Отжимания от пола, приседания в различных вариантах, различные упражнения на развитие мышц брюшного пресса. Комплексные упражнения на спортивных тренажерах. Метание теннисного, мини-футбольного мяча на дальность и меткость. Прогулка на лыжах, прохождение различных дистанций и преодоление беговой трассы (подъем, спуск). Перетягивание каната. Подтягивание на перекладине и канате.
- Упражнения на развитие координационных способностей.
- Плавание произвольным способом. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.) по упрощенным правилам. Упражнения на гимнастических снарядах и батуте. Игры на воде с мячом.
- Гимнастические упражнения на развитие гибкости.
- Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Отдельные и комплексные упражнения на гимнастических

снарядах.

### **Техническая подготовка.**

- Под техникой мини-футбола понимается совокупность специальных приемов, применяемых в игре для достижения поставленной цели. Техника подразделяется на две основные группы - это технические приемы перемещения игроков и технические приемы владения мячом.
- Техника передвижения.
- Бег обычный, спиной вперед, крестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Ложные ускорения за счет выпадов влево и вправо. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Различные сочетания техники передвижения и техники владения мячом с максимальной скоростью.
- Для вратарей: прыжки в сторону, ускорение вперед, отскок назад спиной вперед, повороты переступанием, прыжки в стороны и назад, на месте и в движении.
- Удары по мячу ногами.
- Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячу. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема. Удары носком. Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом на короткое и среднее расстояние. Броски и забросы мяча по навесной траектории. Совершенствование точности ударов (в цель, в ворота, движущемуся партнеру). Умение соразмерять силу удара, придавать мячу различную траекторию полета, точно выполнять длинные передачи, выполнять удары из трудных положений (боком, спиной к направлению удара, в прыжке, с падением). Совершенствование умения точно, быстро и неожиданно для вратаря производить удары по воротам. Совершенствование приемов, способов и разновидностей ударов по мячу ногой и головой, остановок, ведения, финтов,

отбора мяча с учетом игрового амплуа, с учетом решения задач физической и тактической подготовки, используя специальные упражнения, моделирующие игровые ситуации; в условиях повышения требовательности к расстоянию, скорости, точности; в состоянии утомления.

- Удары по мячу головой.
- Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком. Совершенствование техники ударов лбом, особенно в прыжке, выполняя их с активным сопротивлением, обращая при этом внимание на высокий прыжок, выигрыш единоборства и точность направления полета мяча.
- Остановка мяча.
- Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Совершенствование остановки мяча различными способами, выполняя приемы с наименьшей затратой времени, на высокой скорости движения, приводя мяч в удобное положение для дальнейших действий.
- Передачи мяча.
- Передачи мяча внутренней частью подъема, носком, подъемом, подошвой, пяткой. Передачи мяча в одно касание, после обработки мяча, а также грудью и головой. Передачи вперед, в сторону, назад. Передачи мяча с навесной траекторией. Броски и забросы мяча в длину носком – «черпаки».
- Ведение мяча.
- Ведение внутренней частью подъема, внешней частью подъема, подошвой. Ведение правой, левой ногой поочередно по прямой и по кругу, между стоек, а также меняя направление движения, изменяя скорость, выполняя ускорения и

рывки, не теряя контроль над мячом. Совершенствование ведения мяча различными способами правой и левой ногой на высокой скорости, изменяя направление и ритм движения, применяя финты, надежно контролируя мяч и наблюдая за игровой обстановкой.

- Обманные движения (финты).
- Обманные движения "уход" выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт "остановкой" мяча ногой (после замедления бега и ложной попытки остановки мяча выполняется рывок с мячом). Обманное движение "ударом" по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Индивидуальный обыгрыш соперника за счет «коронных» (четко отработанных) финтов. Совершенствование финтов с учетом игрового места в составе команды, развитие у спортсменов двигательных качеств, обращая особое внимание на совершенствование «коронных» финтов (для каждого игрока) в условиях игровых упражнений, товарищеских и календарных игр.
- Отбор мяча.
- Отбор мяча при единоборстве с соперником, находящимся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпад. Игра на опережение за счет правильного выбора позиции и за счет правильной постановки корпуса. Совершенствование умения определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ владения мячом.
- Ввод мяча для возобновления игры (аут, угловой, штрафной и свободный удар).
- Ввод с места подошвой, носком, щекой, верхней частью подъема. Ввод мяча на точность в ноги, под удар или на ход партнеру для продолжения атаки. Совершенствование точности и дальности ввода мяча, изменяя расстояние до цели, ввод мяча партнеру для приема его ногами или головой. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками. Ловля летящего навстречу и

несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля и отбивание в сторону, вверх катящегося и низко летящего навстречу мяча в шпагате, без падения и с падением. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения и выполнения шпагата. Отбивание мяча одной или двумя руками, а также ногами без прыжка и в прыжке: с места и разбега. Бросок мяча одной рукой разнообразными способами на дальность и точность. Первый пас (ввод мяча в игру) партнеру для продолжения атаки. Выбивание мяча ногами: с пола (по неподвижному мячу, после обработки и в одно касание после передачи партнера), с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу), а так же с рук после касания пола на точность. Совершенствование техники ловли, переводов и отбивания различных мячей, находясь в воротах и на выходе из ворот, обращая внимание на быстроту реакции, на амортизирующее (уступающее) движение кистями и предплечьями при ловле мяча, на мягкое приземление при ловле мяча в падении. Совершенствование бросков руками и выбивания мяча ногами на точность и дальность

#### **Тактическая подготовка.**

- Атакующая тактика.
- а) Индивидуальные действия без мяча.
- Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Самостоятельное освобождение зоны для получения мяча за счет ложных рывков и выпадов. Умение правильно действовать в контратаке.
- б) Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок мяча в зависимости от направления, траектории и скорости движения мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Упражнения

на совершенствование индивидуального мастерства в контратаке и при быстром отрыве.

- в) Групповые действия.

- Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут (не менее трех задействованных игроков).

- Оборонительная тактика.

- а) Индивидуальные действия.

- Правильный выбор позиции по отношению к опекаемому игроку и противодействие ему в приеме мяча, т.е. осуществление "прикрытия соперника". Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча на опережении соперника. Умение оценить игровую ситуацию, предвидеть коллективный и индивидуальный ход продолжения атаки соперника и осуществить отбор мяча изученным способом. Тактика фола.

- б) Групповые действия. Противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «забегание», смене мест. Подстраховка партнера. Наигранные варианты, взаимодействие игроков и правильный выбор позиций при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор (прессинг), зонная защита, создание численного преимущества в защите, за счет подключения к обороне вратаря. Противодействие контратаке. Контроль и

применение фолов. д) Тактика игры вратаря. Умение выбирать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", а также при дальних ударах с навесной траекторией. Выбор правильной позиции и организация стенки при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот. Своевременный выход за пределы штрафной площадки для подстраховки партнеров. Моделирование и конструирование командной и индивидуальной игры в обороне за счет голосовой и жестовой подсказки.

- Психологическая подготовка.
- Мини-футбол - соревнование не двух спортсменов, а нескольких коллективов, команд. Высокая спортивная форма всех игроков может стать важным помощником команды на пути ее к успеху. При этом ведущим элементом считается психологическая готовность игрока к соревнованию.
- Итоги выступления команды в соревнованиях различного уровня при прочих равных условиях с соперниками, в значительной мере зависят от качества психологической подготовки игроков.
- В психологической подготовке очень важен характер задач, поставленных перед командой. Нельзя допустить, чтобы это были непосильные задачи, нельзя и довольствоваться малым. Задачи эти должны быть посильными и отвечать возможностям команды на сегодня с перспективой на завтра.
- При психологической подготовке тренерам-преподавателям детских и юношеских команд необходимо знать, что психика детей (да и юношей) еще недостаточно устойчива, порою очень ранима.
- Главные средства воздействия тренера на психику мини-футболиста — слово, голос, интонация. Слово тренера-преподавателя может поднять игрока на спортивный подвиг, а может и свести все усилия на нет. Слово тренера должно быть справедливым, убедительным, доходчивым и верным. В нем - не место упрекам, бестактности, грубости. Голос тренера должен меняться в зависимости от обстоятельств и от того, с кем наставник ведет разговор. Но в принципе он должен сохранять среднюю тональность и не переходить ни на высокие ноты,

ни (тем более) на грубый окрик или крик. Надо знать, когда повысить, а когда снизить тон.

- Индивидуальную психологическую готовность к игре нужно смоделировать так, чтобы в дальнейшем ее реализовать. Подготовка юных спортсменов к предстоящей игре означает:
  - - достижение функциональной готовности,
  - - понимание цели и задачи в игре, - понимание логику будущей игры,
  - - понимание возможных реакций соперника.
- Психологическая подготовка команды характеризуется, в первую очередь, стабильностью, то есть игровой устойчивостью, которая выражается в игровой дисциплине и игровом единстве решения задач. Под единством понимаются общие принципы ведения игры и реализации цели.
- Второй характеристикой является здоровая психологическая атмосфера в команде, состоящая из двух психологических комплекса. Один ориентирован на игру, второй - на климат в команде. Оба они необходимы и зависят друг от друга. При наличии этих двух составляющих тренер-преподаватель может рассчитывать на успешное выступление в соревнованиях. В принципе, успех в любом педагогическом деле предполагает высокий уровень совместимости стратегии совершенствования и положительного микроклимата. Многие зависит даже не столько от личностных качеств игроков, сколько от степени их совместимости и нацеленности на общие задачи.
- Все игроки должны быть заинтересованы в успехе каждого члена команды, даже при том, что в команде много игроков, которые не выйдут на поле. Каждый игрок желает проявить себя и свои сильные качества в игре, но играть он должен на команду по ее законам.
- Создав задел выполняемых тактических решений и требований, игрок быстрее достигает специальной готовности. Она складывается из года в год под воздействием собственного понимания решений игровых задач. Такая согласованность понимания своей игры и игры команды дает дополнительную

энергию для индивидуальной работы на тренировках. Это уже коллективная (командная) мыслительная работа, где без психологической активности самих игроков и коллективной психологии команды не обойтись. Кроме того, при правильной постановке тренировочного процесса игра должна постоянно совершенствоваться. Проведение игр в разных условиях и состояниях обеспечивают надежность и определяют мастерство.

- Давая установку на игру, тренер-преподаватель должен следить за тем, как воспитанники воспринимают ее. И здесь много вариантов: одни принимают указания тренера как должное, другие — с сомнениями и опасениями, перерастающими в излишнее волнение. В этом случае тренеру-преподавателю необходимо с такими обучающимися поговорить в доброжелательном тоне отдельно: успокоить, снять с них излишнее возбуждение. Перевозбуждение может быть и общим, если тренер-преподаватель представит соперника слишком грозным. Характеризуя соперника действительно сильного, надо детальнее всего остановиться на его слабостях и меньше говорить о достоинствах. И наоборот, слабого соперника представить более сильным, чем он на самом деле, чтобы не вызвать у минифутболистов излишнего возбуждения, боязни или во втором случае полного успокоения и самоуверенности, снижающих перед игрой тонус и ослабляющих старательность подготовки к матчу. Как излишняя осторожность, так и чрезмерная уверенность в успехе нежелательны: пагубно отражаясь на тактике игры, они придают действиям игроков торопливость или инертность. Подвести всех юных спортсменов к оптимальному предстартовому состоянию, к общему знаменателю помогает разминка перед игрой. Чрезмерно возбудимые воспитанники должны выполнять гимнастические упражнения в замедленном темпе, апатичные - в более быстром..

### 2.2.2. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в тренировочном процессе.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

Теоретическая подготовка проводится в форме лекций, бесед, непосредственно в процессе проведения тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст учащихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

#### *Примерные темы*

***Физическая культура и спорт в России.*** Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

***Состояние и развитие мини-футбола в России.*** История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Ассоциация мини-футбола России — организатор развития мини-футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

***Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.*** Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке

и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

**Физиологические основы спортивной тренировки.** Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

**Общая и специальная физическая подготовка.** Всесторонняя физическая подготовка - важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

**Основы техники и тактики мини-футбола.** Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика

тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

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

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

**Установка перед играми и разбор проведенных игр.** Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

### **2.4.3. Специальные навыки**

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для дзюдо специальными навыками;
- Умение развивать профессионально необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений.

## **Воспитательная работа**

Воспитательные задачи, содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума.

### **Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика - личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

### ***Задачи воспитательной работы:***

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении детско-юношеской спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

### ***Основные направления воспитания и социализации:***

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.
3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.
4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия. Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

***Принципы воспитательного процесса:***

Принцип ориентации на идеал. Идеалы определяют смыслы воспитания, то, ради чего оно организуется. Идеалы сохраняются в традициях и служат основными ориентирами человеческой жизни, духовно-нравственного и социального развития личности.

Принцип ориентации на идеал интегрирует социально- педагогическое пространство образовательного учреждения. Позволяет его дифференцировать, включить в него разные общественные субъекты. В пределах системы базовых национальных ценностей общественные субъекты могут оказывать школе содействие в формировании у обучающихся той или иной группы ценностей.

Принцип следования нравственному примеру. Следование примеру — ведущий метод воспитания. В примерах демонстрируется устремлённость людей к вершинам духа, персонифицируются, наполняются конкретным жизненным

, тренером-преподавателем и другими значимыми взрослыми. Наличие значимого другого в воспитательном процессе делает возможным его организацию на диалогической основе. Диалог исходит из признания и безусловного уважения права воспитанника свободно выбирать и сознательно присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную. Диалог не допускает сведения нравственного воспитания к морализаторству и монологической проповеди, но предусматривает его организацию средствами равноправного межсубъектного диалога. Выработка личностью собственной системы ценностей, поиски смысла жизни невозможны вне диалогического общения подростка со значимым другим.

Принцип идентификации. Идентификация — устойчивое отождествление себя со значимым другим, стремление быть похожим на него. В подростковом возрасте идентификация является ведущим механизмом развития ценностно-смысловой сферы личности. Духовно-нравственное развитие личности подростка поддерживается примерами. В этом случае срабатывает идентификационный механизм — происходит проекция собственных возможностей на образ значимого другого, что позволяет подростку увидеть свои лучшие качества, пока ещё скрытые в нём самом, но уже осуществившиеся в образе другого. Идентификация в сочетании со следованием нравственному примеру укрепляет совесть — нравственную рефлексию личности, мораль — способность подростка формулировать собственные нравственные обязательства, социальную ответственность — готовность личности поступать в соответствии с моралью и требовать этого от других.

Принцип полисубъектности воспитания и социализации. В современных условиях процесс развития, воспитания и социализации личности имеет полисубъектный, многомерно-деятельностный характер. Ребёнок включён в различные виды социальной, информационной, коммуникативной активности, в содержании которых присутствуют разные, нередко противоречивые ценности и мировоззренческие установки. Эффективная организация воспитания и социализации возможна при условии согласования (прежде всего, на основе общих духовных и общественных идеалов, ценностей) социально-педагогической деятельности различных общественных субъектов: школы, семьи, учреждений дополнительного образования, культуры и спорта, традиционных религиозных и общественных организаций и др. При этом деятельность образовательного учреждения, педагогического коллектива школы в организации социально-педагогического партнёрства должна быть ведущей, определяющей ценности, содержание, формы и методы воспитания и социализации обучающихся в учебной, внеучебной, внешкольной, общественно значимой деятельности.

Принцип совместного решения личностно и общественно значимых проблем. Личностные и общественные проблемы являются основными стимулами развития человека. Их решение требует не только внешней активности, но и существенной перестройки внутреннего душевного, духовного мира личности, изменения отношений личности к явлениям жизни. Воспитание — это оказываемая значимым другим педагогическая поддержка процесса развития личности воспитанника в процессе совместного решения стоящих перед ним личностно и общественно значимых проблем.

Принцип системно-деятельностной организации воспитания.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренером-преподавателем, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать

все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

**Планируемые результаты:**

- У обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.
- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
- Система мониторинга эффективности воспитательного процесса позволяет своевременное выявление и анализ изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.
- Разработать и реализовать систему работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).
- Повышена педагогическая культура родителей, система работы способствует раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

**Календарный план воспитательной работы**

Задачи воспитания	Направление воспитательной работы	Мероприятие	Сроки проведения
Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	Тренировочный процесс	В течение года

	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Единый календарный план физкультурно-спортивных мероприятий, план работы ДЮСШ на 2025-2026 учебный год	В течение года
Гражданско-патриотическое воспитание	Формирование гражданина-патриота	Организация лекций, бесед на военно-патриотические темы	В течение года
	Воспитание учащихся на героических подвигах народов России	Участие в акции «Георгиевская ленточка», «Бессмертный полк»	май 2026 г.
		Проведение бесед «Спортсмены Великой Отечественной Войны»	февраль 2026 г.
	Воспитание учащихся на спортивных традициях	Проведение спортивных праздников, посвящённых памятным датам и праздничным датам России.	В течение года
Расширение общего кругозора и эстетического воспитания	Расширение познаний в области спорта	- обсуждение прочитанной спортивной литературы, - оформление спортивных стендов	В течение года
Связь с семьёй	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих детей. Помощь родителей в воспитании своих детей	проведение родительских собраний	сентябрь январь май
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий совместно с родителями	В течение года
Профилактика правонарушений	Разъяснение негативных последствий правонарушений и	Проведение бесед о здоровом образе жизни	В течение года

ний и асоциального поведения	приёма психоактивных веществ		
	Провести с занимающимися беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима.		ПОСТОЯННО

### Список использованной литературы

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Поматур, 1999
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – Липецк, 2004
3. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов. – М., 2005
4. Банников С.А. Играйте в футбол. – Екатеринбург, 2006
5. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки физического воспитания // Теория и практика физической культуры. – 1999
6. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2003
7. Граевская Н.Д. Спортивная медицина. Курс лекций и практические занятия. В 2-х частях. Учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2004
8. Губа В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов. – Смоленск, 1997
9. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1995.

