**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ**

**УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО Педагогическим советомМБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»(протокол от 27.05.2024 года № 5) | УТВЕРЖДЕНО приказом МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 13.08.2024 № 185 у/д  |

 | УТВЕРЖДЕНО приказом И. о. директора МБОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»от 10.07.2020 № 42/1 у/д  |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Мини-футбол»**

**физкультурно-спортивной направленности**

Срок реализации: 3 года

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет

Автор составитель:

Абрамов Геннадий Николаевич,

педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2024

**Пояснительная записка.**

Мини-футбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся мини-футболом, совершенствуется функциональная деятельность, обеспечивается правильное физическое развитие. Формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия мини-футболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

**Направленность программы.** Даная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы. Мини-футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся футболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное, физическое развитие, формируются такие положительные черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность, чувство ответственности, также занятия мини-футболом – благодатная почва для развития координационных и кондиционных качеств и двигательных умений обучающихся.

**Отличительная особенность программы.** Отличительной особенностью данной программы является то, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре в мини-футбол, овладевают основными навыками игры, осваивают счет, а по окончании обучения могут не только самостоятельно играть в мини-футбол, но и реализовать объективное судейство, также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

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

Возрастная категория обучающихся: 6-17 лет.

**Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная.Срок реализации программы: 3 года. Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 год обучения – 144 часа;

3 год обучения – 144 часа.

Занятия в группах первого года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа, в группах второго года обучения 2 раза в неделю по 2 академических часа, в группах третьего года обучения 3 раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах, обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям мини-футболом.

**Цель и задачи программы**

Цель: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в мини-футбол и ее основными правилами.

Задачи:

Личностные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитание коммуникативных качеств.

Метапредметные:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании.

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Образовательные (предметные)

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных формах.

- формирование представлений о виде спорта - мини-футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля** | **Кол-во часов** | **Форма** **аттестации/ контроля** |
| **1 г.о.** | **2 г.о.** | **3 г.о.** |
| 1. | Модуль1 «Начальный уровень» | 144 |  |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)  |
| 2 | Модуль 2«Базовый уровень» |  | 144 |  | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)  |
| 3 | Модуль 3«Продвинутый уровень» |  |  | 144 | Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания).Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания) |

**Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы учебногографика | Характеристика элемента |
| Продолжительность учебного года, его начало и окончание  | Этапы образовательногопроцесса | 1 год обучения |
|  | Начало учебного года: | 1 сентября |
|  | Окончание учебного года: | 31 мая |
|  | Сроки комплектования учебных групп 1 года обучения | 1 сентября -15 сентября |
|  | Продолжительность учебного года | 36 недель |
|  | Продолжительность занятия | 2 академических часа(1 академический час 45 мин) |
|  | Число и продолжительность занятий в день | 1 занятие, 2 академических часа  |
|  | Каникулы зимние | 1-9 января |
|  | Каникулы летние | 1 июня-31 августа |
| Учебная неделя | Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го года обучения- 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 академических часа2-го года обучения - 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 академических часа3-го года обучения 4 часа в неделю – 2 занятия по 2 академических часа |
| Режим работы в период летних каникул | Расписание занятий меняется:- формируются сводные группы из числа обучающихся;- организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий;- по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия);-участие в рекламной кампания по комплектованию учебных групп на новый учебный год |

**Рабочая программа**

**Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** приобщение к физической культуре и спорту через занятия мини-футболом, адаптация в современных условиях.

**Задачи:**

Обучающие

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

- формированием правильной осанки и культуры движений; начальных умений, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных формах.

Развивающие:

- развитие всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании.

Воспитательные:

- воспитание у юных спортсменов чувство ответственности за свои действия перед коллективом;

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

- овладеть теоретическими знаниями и тактико-техническими навыками игры в мини-футбол;

- уметь использовать межпредметные понятия и знания, полученные в других предметных областях для решения командных игровых тактических задач

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовленности (ОФП)

**Содержание модуля 1**

**1.Вводное занятие. Физическая культура и спорт в России (2 часа)**

Теория: 2 часа

- инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу;

- значение физической культуры.

**2. Гигиенические знания и навыки. Закаливание (2 часа)**

Теория: 2 часа

- личная гигиена;

- методы закаливания.

**3. Правила игры в мини-футбол (2 часа)**

Теория: (2 часа)

- разбор и изучение правил игры в «малый футбол»;

**4. Общая и специальная подготовка (54 часа)**

Теория (2 часа)

- понятия: выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота;

- цель общей и специальной физической подготовки;

Практика (52 часа)

- упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей;

- упражнения с набивным мечом (1-2 кг.);

- акробатические упражнения;

- упражнения в висах и упорах;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- специальные упражнения для развития быстроты;

- специальные упражнения для развития ловкости.

**5.Техника игры в мини-футбол (46)**

Теория: (2 часа)

- классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол;

- анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях;

Практика: (44 часа)

- техника передвижения – бег;

- удары по мячу головой

- удары по мячу ногой;

- остановка мяча;

- ведение мяча;

- обманные движения (финты);

- отбор мяча, перехват мяча;

- вбрасывание мяча;

- техника игры вратаря.

**6. Тактика игры в мини-футбол (26 часа)**

Теория: (2 часа)

- понятие о тактике нападения, защиты и тактической комбинации;

- характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих;

Практика: (24 часа)

- выполнение заданий по зрительному сигналу;

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча;

- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом;

- тактика нападения. Групповые действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия;

- тактика защиты. Групповые действия;

- тактика защиты вратаря;

- учебные игры.

**7. Промежуточная аттестация (2 часа)**

Тестирование, контрольные испытания.

**8. Соревнования по мини-футболу (10 часов)**

Практика: 10 часов

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий учреждения.

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **13** | **131** |
|  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по мини-футболу. Значение физической культуры | 2 | 2 |  |
|  | Правила игры в мини-футбол | 2 | 2 |  |
|  | Техника игры в мини-футбол. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол. техника передвижения – бег  | 2 | 1 | 1 |
|  | Общая и специальная подготовка.Понятия: выносливость, гибкость, сила, ловкость, быстрота. Цель общей и специальной физической подготовки | 2 | 2 |  |
|  | Гигиенические знания и навыки. Закаливание | 2 | 2 |  |
|  | Техника игры в мини-футбол. Анализ выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях. техника передвижения – бег | 2 | 1 | 1 |
|  | Общая и специальная подготовка. упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол**.** Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Понятие о тактике нападения, защиты и тактической комбинации. выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 | 1 | 1 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Характеристика игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 | 1 | 1 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты. Индивидуальные действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты); | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Учебные игры | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 1 «Начальный уровень»**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
|  | Какая страна считается основоположницей футбола? | 1. Бразилия2. Англия3. Германия | 2 |
|  | Какова численность основного состава мини-футбольной команды? | 1. 62. 53. 11 | 2 |
|  | С какого расстояния пробивается пенальти?  | 1. 6 метров2. 9 метров3. 15 метров | 1 |
|  | На каком участке поля вратарь может играть руками? | 1. Штрафная2. Вратарская3. Половина поля своей команды | 1 |
|  | Сколько судей обслуживает мини-футбольный матч? | 1. 52. 23. 7 | 2 |
|  | Сколько длится один тайм в игре? | 1. 20 минут2. 22 минут3. 60 минут | 1 |
|  | Сколько очков начисляется в мини-футболе за победу? | 1. 1 очко2. 2 очка3. 3 очка | 3 |
|  | Какая страна стала первым чемпионом мира по футболу? | 1. Бразилия2. Уругвай3. Аргентина | 2 |
|  | Кто из футболистов носит звание «Лучший игрок в мини-футбол 20 века»? | 1. Еременко2. Марадона3. Роналдо | 1 |
|  | Какой из российских клубов в 2008 году выиграл Суперкубок Европы? | 1. ЦСКА2. Зенит3. Спартак | 2 |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 160 |
|  | Поднимание туловища за 30 сек, раз | 24 |
|  | Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 сек, раз | 15 |
|  | Бег на 300 м, мин | 1,10 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 6 |
|  | Челночный бег 3х10 м, сек | 9,5 |
|  | Многоскоки (8 прыжков), м | 12,5 |
|  | Лазание по канату, м | 2,5 |

**Рабочая программа**

**Модуль 2 «Базовый уровень»**

**Цель:** формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в футбол и ее основными правилами.

**Задачи:**

Обучающие:

- формирование физических навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания.

- формирование представлений о виде спорта - футбол, его возникновении, развитии и правил соревнований.

Развивающие:

- развитие волевых качеств - смелости, решительности, самообладании.

- развитие лидерских качеств, инициативы и социальной активности.

Воспитательные:

- воспитание взаимопомощи и трудолюбия;

- воспитание коммуникативных качеств.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны:

- улучшить физические кондиции;

- улучшить уровень развития физических качеств;

- освоить основные приёмы и навыки игры в футбол;

- приобрести теоретические знания, как основу здорового образа жизни;

- уметь оценивать свои достижения;

- быть готовы продолжить обучение в ДЮСШ и СДЮСШОР.

**Содержание модуля 2**

1. **Развитие мини-футбола в России (2 часа)**

Теория: 2 часа

**2. Врачебный контроль (2 часа)**

Теория: 2 часа

- самоконтроль, дневник самоконтроля;

- профилактика травм в мини-футболе.

**3.Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу (2 часа)**

Теория: 2 часа

- изучение правил игры и пояснения к ним;

- изучение положения о соревнованиях;

**4.Общая и специальная физическая подготовка (40 часов)**

Практика: 40 часов

- упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей;

- упражнения с набивным мечом;

- акробатические упражнения;

- упражнения в висах и упорах;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- специальные упражнения для развития быстроты;

- специальные упражнения для развития ловкости.

**5. Техника игры в мини-футбол (46 часов)**

Теория: 2 часов

- взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов;

- анализ технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика: 44 часов

- удары по мячу головой

- удары по мячу ногой;

- остановка мяча;

- ведение мяча;

- обманные движения (финты);

- отбор мяча, перехват мяча;

- вбрасывание мяча;

- техника игры вратаря.

**6. Тактика игры в мини-футбол (38 часов)**

Теория: 2 часов

- понятие о тактической системе и стиле игры, тактические расстановки на поле;

- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов;

Практика: 36 часа

- выполнение заданий по зрительному сигналу;

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча;

- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом;

- тактика нападения. Групповые действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия;

- тактика защиты. Групповые действия;

- тактика защиты вратаря;

- учебные игры.

7. **Промежуточная аттестация** **(2 часа)**

Теория:1 час

-тестирование

Практика: 1 час

-контрольные испытания

**8. Соревнования по мини-футболу (12 часов)**

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий учреждения.

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 2**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **11** | **133** |
|  | Развитие мини-футбола в России. | 2 | 2 |  |
|  | Врачебный контроль. Самоконтроль, дневник самоконтроля. ОФП упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 | 1 | 1 |
|  | Врачебный контроль. Профилактика травм в мини-футболеОФП упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 | 1 | 1 |
|  | Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу. ОФП- упражнения с набивным мечом | 2 | 1 | 1 |
|  | Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу. Изучение положения о соревнованиях. ОФП- упражнения с набивным мечом | 2 | 1 | 1 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-спортивных мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения с набивным мечом | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты  | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. удары по мячу головой. анализ технических приёмов в исполнении лучших футболистов России. | 2 | 2 |  |
|  | Техника игры в мини-футбол**.** Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактические расстановки на поле, просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов; | 2 | 2 |  |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты); | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Техника игры вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика нападения. Групповые действия | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плана физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Учебные игры | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к Модулю 2**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Как называется мини-футбольная федерация России? | 1. АМФР2. РФС3. МФФР | 1 |
| 2 | Сколько замен можно делать в мини-футболе за матч? | 1. 32. 53. Неограниченное кол-во | 3 |
| 3 | Размеры мини-футбольных ворот? | 1. 5х22. 3х23. 7,45х2,41 | 2 |
| 4 | Обувь для игры в мини-футбол? | 1. Бутсы2. Сороконожки3. Футзалки | 3 |
| 5 | Футболист, принимающий мяч на острие атаки в расстановке «ромб» | 1. Столб2. Стоппер3. Вингер | 1 |
| 6 | Сколько секунд дается на ввод мяча из аута в мини-футболе? | 1. 52. 43. 3 | 2 |
| 7 | На сколько метров отодвигается стенка в мини-футболе при пробитии штрафного? | 1. 52. 63. 9 | 1 |
| 8 | С какого расстояния пробивается пенальти в мини-футболе? | 1. 9 метров2. 10 метров3. 6 метров | 3 |
| 9 | Какой по счету фол наказывается пробитием «дабл-пенальти»? | 1. 5-й2. 6-й3. 3-й | 2 |
| 10 | Самый титулованный российский мини-футбольный клуб? | 1. Дина2. ВИЗ-Синара3. Спартак | 1 |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 160 |
|  | Тройной прыжок с места, см | 450 |
|  | Бег на 30 метров, сек | 5,2 |
|  | Бег на 300 м, сек | 60 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 6 |
|  | Жонглирование мячом, раз | 10 |
|  | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
|  | Удар по мячу на точность, попаданий | 6 |

**Рабочая программа**

**Модуль 3 «Продвинутый»**

**Цель:**Овладение сложной техникой и тактикой мини-футбола и её совершенствование. Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании обучающихся.

**Задачи:**

Обучающие:

-отработка сложных технико-тактических приёмов;

-индивидуальное совершенствование техники и тактики кикбоксинга;

Развивающие:

-приобретение спортивно-соревновательного опыта;

Воспитательные:

-повышение морально-волевых качеств и психологической устойчивости обучающихся;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения Модуля 3 «Продвинутый» обучающиеся

Должны иметь представление:

- о комплексном проявлении физических качеств: скоростно-силовая подготовка, силовая выносливость, координация движений;

- о предмете и задачах мини-футбола.

Должны знать:

- цель, задачи и содержание тренировки;

- основные средства тренировки и методы их применения;

-основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.

Должны уметь:

- выполнять план занятий по мини-футболу.

- выполнять комплексы упражнений по специальной физической подготовке;

- уметь использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, для отдыха и досуга;

Должны владеть:

- навыками применения технико-тактических действий мини-футбола.

**Содержание Модуля 3**

1. **Развитие мини-футбола (2 часа).**

Теория:

-международные соревнования с участием Российских команд.

**2.Врачебный контроль (2 часа).**

Теория:

- объективные и субъективные данные самоконтроля.

**3.Правила организации и проведения соревнований по мини-футболу (2 часа).**

Теория:

- место нахождения судей при различных игровых ситуациях;

- обязанности судей.

**4.Общая и специальная физическая подготовка (48 часов).**

- упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей;

- упражнения с набивным мечом;

- акробатические упражнения;

- упражнения в висах и упорах;

- легкоатлетические упражнения;

- подвижные игры и эстафеты;

- спортивные игры;

- специальные упражнения для развития быстроты;

- специальные упражнения для развития ловкости.

**5.Техника игры в мини-футбол (48 часов).**

Теория: 2 часа

- анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России.

Практика: 46ч

- удары по мячу головой

- удары по мячу ногой;

- остановка мяча;

- ведение мяча;

- обманные движения (финты);

- отбор мяча, перехват мяча;

- вбрасывание мяча;

- техника игры вратаря.

**6.Тактика игры в мини-футбол (28 часов).**

Теория: 2 часа

- просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов.

- тактика игры в нападении, защите.

Практика: 26 часов

- выполнение заданий по зрительному сигналу;

- тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча;

- тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом;

- тактика нападения. Групповые действия;

- тактика защиты. Индивидуальные действия;

- тактика защиты. Групповые действия;

- тактика защиты вратаря;

- учебные игры.

7. **Промежуточная аттестация(2 часа)**

Теория:1 час

-тестирование

Практика: 1 час

-контрольные испытания

**8. Итоговая аттестация (2 часа)**

Теория:1 час

-тестирование

Практика: 1 час

**9. Соревнования по мини-футболу (10 часов)**

Соревнования проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий учреждения.

**Календарно–тематическое планирование**

**Модуль 3**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятий | Кол-во часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **144** | **12** | **132** |
|  | Развитие мини-футбола. Международные соревнования с участием Российских команд | 2 | 2 |  |
|  | Врачебный контроль. Объективные и субъективные данные самоконтроля. ОФП. Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 | 2 |  |
|  | Правила игры, организации и проведения соревнований по мини-футболу. ОФП- упражнения с набивным мячом | 2 | 2 |  |
|  | Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Анализ кинограмм выполнение технических приёмов в исполнении лучших футболистов России. | 2 | 1 | 1 |
|  | Общая и специальная подготовка. Акробатические упражнения. | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу головой | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Общая и специальная подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения с набивным мячом | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Подвижные игры и эстафеты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Спортивные игры | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития быстроты | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча |  |  |  |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная подготовка. Специальные упражнения для развития ловкости | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Акробатические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения в висах и упорах | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки футболистов. удары по мячу головой. анализ технических приёмов в исполнении лучших футболистов России. | 2 | 1 | 1 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Понятие о тактической системе и стиле игры. Тактические расстановки на поле, просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов | 2 | 1 | 1 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Остановка мяча | 2 |  | 2 |
|  | Общая и специальная физическая подготовка. Легкоатлетические упражнения | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Ведение мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов. Тактика игры в нападении, защите | 2 | 1 | 1 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Просмотр матчей и обсуждение тактических приёмов. Тактика игры в нападении, защите | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол.Тактика защиты вратаря | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Обманные движения (финты) | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Тактика игры в мини-футбол. Выполнение заданий по зрительному сигналу | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |
|  | Соревнования согласно плану физкультурно-массовых мероприятий учреждения | 2 |  | 2 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Вбрасывание мяча | 2 |  | 2 |
|  | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 |
|  | Техника игры в мини-футбол. Отбор мяча, перехват мяча | 2 |  | 2 |

**Оценочные материалы к модулю 3**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1 | Как называется мини-футбольная федерация России? | 1. АМФР2. РФС3. МФФР | 1 |
| 2 | Сколько замен можно делать в мини-футболе за матч? | 1. 32. 53. Неограниченное кол-во | 3 |
| 3 | Размеры мини-футбольных ворот? | 1. 5х22. 3х23. 7,45х2,41 | 2 |
| 4 | Обувь для игры в мини-футбол? | 1. Бутсы2. Сороконожки3. Футзалки | 3 |
| 5 | Футболист, принимающий мяч на острие атаки в расстановке «ромб» | 1. Столб2. Стоппер3. Вингер | 1 |
| 6 | Сколько секунд дается на ввод мяча из аута в мини-футболе? | 1. 52. 43. 3 | 2 |
| 7 | На сколько метров отодвигается стенка в мини-футболе при пробитии штрафного? | 1. 52. 63. 9 | 1 |
| 8 | С какого расстояния пробивается пенальти в мини-футболе? | 1. 9 метров2. 10 метров3. 6 метров | 3 |
| 9 | Какой по счету фол наказывается пробитием «дабл-пенальти»? | 1. 5-й2. 6-й3. 3-й | 2 |
| 10 | Самый титулованный российский мини-футбольный клуб? | 1. Дина2. ВИЗ-Синара3. Спартак | 1 |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 160 |
|  | Тройной прыжок с места, см | 450 |
|  | Бег на 30 метров, сек | 5,2 |
|  | Бег на 300 м, сек | 60 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 6 |
|  | Жонглирование мячом, раз | 10 |
|  | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
|  | Удар по мячу на точность, попаданий | 6 |

**Оценочные материалы итоговой аттестации**

**I-я часть (тестирование)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вопрос | Варианты ответов | Правильный ответ |
| 1. | Страна – родоначальница футбола? | 1. Бразилия2. Испания3. Англия | 3 |
| 2. | Самый известный российский игрок в мини-футбол? | 1. Еременко2. Верижников3. Аршавин | 1 |
| 3. | Сколько полевых играют в мини-футбол? | 1. 42. 23. 6 | 1 |
| 4. | Сколько длится тайм в мини-футболе? | 1. 30 минут2. 20 минут3. 10 минут | 2 |
| 5. | Обувь для игры в мини-футбол? | 1. Бутсы2. Сороконожки3. Футзалки | 3 |
| 6. | Какая бывает расстановка в мини-футболе? | 1. Овал2. Ромб3. Трапеция | 2 |
| 7. | Размеры мини-футбольных ворот? | 1. 5х22. 3х23. 7,45х2,41 | 2 |
| 8. | Сколько судей обслуживают матч в мини-футболе? | 1. 22. 33. 1 | 1 |
| 9. | Размер мини-футбольного мяча? | 1. 32. 53. 4 | 3 |
| 10. | С какого расстояния пробивается пенальти в мини-футболе? | 1. 9 метров2. 10 метров3. 6 метров | 3 |

**II-я часть (контрольные испытания)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание контрольных упражнений | Результат |
|  | Прыжки в длину с места, см | 165 |
|  | Тройной прыжок с места, см | 470 |
|  | Бег на 30 метров, сек | 5,1 |
|  | Бег на 300 м, сек | 55 |
|  | Накат справа по диагонали, ударов | 15 |
|  | Подрезка справа и слева, ударов | 10 |
|  | Подачи и их прием, ударов | 7 |
|  | Жонглирование мячом, раз | 15 |
|  | Остановка мяча внутренней стороной стопы | + |
|  | Удар по мячу на точность, попаданий | 8 |

**Методические материалы к модулю**

**Педагогический контроль.**

Педагогический контрольосуществляется для проверки и оценки уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзаменов (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности обучающихся.

1. Предварительный контрольосуществляется в начале учебного года, для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2. Промежуточная аттестацияосуществляется в конце 1-го, 2-го, 3-го учебного года, для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовленности.

3. Итоговая аттестацияобучающихся осуществляется в конце 3-го учебного года, по завершению курса программы с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной подготовке (СФП),и технической подготовке для всех групп.

**Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в мини-футболе бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

**Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.

2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.

3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.

4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.

6. Применять упражнения на расслабление и массаж.

7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».

8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тре­нировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Медико-биологические средств*а* назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановленияиспользуются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

**Организационно-педагогические условия.**

**Материально-техническое обеспечение**

**Для реализации программы необходимы:** спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Средства обучения | Кол-во единицна группу | Степень использования в % |
| фишки-стойки для обводки  | 15 | 100% |
| скакалки | 6 | 100% |
| скамейка гимнастическая | 2 | 100% |
| мячи футбольные | 3 | 100% |
| манишки | 20 | 100% |

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работу.

**Список литературы для педагога:**

1. Кук Малькольм. Самый популярный в мире учебник футбола/Малькольм Кук, Джими Шоулдер.–М.: Астрель, 2012.–96 с.
2. О.Б. Лапшин. Теория и методика подготовки юных футболистов.–М.:Человек, 2014.–176 с.
3. «Мини-футбол». Методическое пособие.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–496 с.
4. Звезды липецкого спорта. История развития спорта в Липецкой области.–Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004.–304 с.
5. Болонов Г.П. Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения: Программа закаливания, оздоровления, организации игр, секций, досуга.–М.: ТЦ Сфера, 2003.– 160 с.
6. Твой олимпийский учебник: учеб. пособие для олимпиского образования/В.С. Родиченко и др.; Олмипийский комитет Росии.–23-е изд., перераб. и доп.–М.: Советский спорт, 2011.–152 с.
7. В.М. Горюнов. Валеологические аспекты школьной физической культуры и детского спорта//Детский тренер.–2005.–№4.–с. 72-86.
8. Кочетков А.П. Управление футбольной командой/А.П. Кочетков.–М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Изательство АСТ», 2002.–192 с.
9. Энциклопедия Юных Сурков -3. –М., Эгмонт Россия ЛТд,1998.–156 с.

.

**Список литературы для обучающихся:**

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт», 1978 г. - 111 с. с., ил.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М. «Физкультура и спорт», 1978 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и дополненное издание, - 207 с с., ил. – (Азбука спорта).