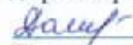



Министерство образования и науки Республики Бурятия
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новобрянская специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат»

671325 Заиграевский район с. Новая Брянь
ул. Школьная, 5

тел./факс 8(30136)53-3-02
эл. адрес: nskoshi@govrb.ru

| | | |
|---|---|---|
| «Рассмотрено» на заседании методического объединения протокол № <u>1</u> от <u>31.08.2023г.</u> | «Согласовано» зам. директора по УМР  Дашиева Д.В. от <u>01.09.2023г.</u> | «Утверждено» директор школы Сапожникова Е.Г. ГБОУ «Новобрянская СКОШ»  |
|---|---|---|

Дополнительная образовательная программа
«Мини-футбол»
(направленность: физкультурно-спортивная)

Учебный год: 2023-2025

Возраст обучающихся: 12 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Педагог дополнительного образования: Згирский В.Н.

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Мини-футбол» составлена в соответствии с Адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями) ГБОУ «Новобрянская СКОШИ» на 2023-2025 учебный год и следующих нормативно - правовых документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ №1599 от 19.12.2014г.
3. Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. №1026.
4. Учебного плана (вариант 1) ГБОУ «Новобрянская СКОШИ» на 2023-2025 учебный год.
5. СанПиНа 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», СанПиНа 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Дополнительная образовательная программа «Мини-футбол» предназначена для работы с детьми в системе дополнительного образования и разработана с учётом особенностей учащихся с ОВЗ (ИН): игровые упражнения, выполняемые в группах, командах, задания с мячом создают возможности для развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакций, перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно спортивные игры оказывают многостороннее влияние на развитие психических процессов воспитанников (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Игра повышает интерес к занятию и формирует у воспитанников важные навыки совместной работы, общения. В игре воспитывается ответственность, развиваются способности заботиться о товарищах, сочувствовать и сопереживать, понимать радости и горести, поражения и победы.

Дополнительная образовательная программа «Мини-футбол» рассчитана на 68 занятий и предназначена для обучающихся 5-9 классов, продолжительность обучения – 2 года.

Систематические тренировки и участие в соревнованиях способствуют физическому развитию воспитанников, повышают работоспособность, улучшают работу зрительного аппарата, повышают подвижность нервной системы и развивают волевые качества.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Общей целью программы является формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими

действиями и приемами в мини-футболе;

- освоение знаний о мини-футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;
- освоение тактики игры.

Развивающие:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Воспитательные:

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщение воспитанников к здоровому образу жизни.

Форма занятий и режим занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная. Программа рассчитана на 2 года обучения для детей 12-17 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю, по 2 часа.

Методы обучения:

- словесные: беседа, рассказ, объяснение, указание, сравнение.
- наглядные: показ, наблюдение.
- практические: тренировочные упражнения, выполнение упражнений с помощью партнера, педагога, команды.

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные:

- сформировать потребность сознательно заниматься физической культурой и спортом;
- сформировать положительные качества личности, нормы коллективного взаимодействия и сотрудничества на занятиях и соревновательной деятельности;
- воспитать чувство дисциплинированности, сознательности, активности;
- воспитать навыки взаимовыручки и поддержки в группе;
- воспитать навыки самоконтроля.

Метапредметные:

- сформировать понимание о значении занятий спортом в совершенствовании функциональных возможностей организма человека;
- обучить выполнять правила безопасного поведения во время занятий мини-футболом;
- расширить знания в области истории мини-футбола;
- научить выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- научить играть в мини-футбол с соблюдением основных правил;
- сформировать познания простых приёмов оказания первой помощи при травмах.

Предметные:

- развить навыки применения технических приемов и тактических действий;
- развить позитивное отношение к занятиям физической культурой, спортивным играм;
- развить коммуникативные навыки и умения работать в команде;
- способствовать развитию физических способностей: силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость.

Формы подведения итогов работы по программе:

Основной формой подведения итогов работы по программе являются спортивные соревнования по футболу.

Основными критериями оценки по мини-футболу являются:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими учебно-тренировочных занятий;
- овладение теоретическими знаниями и навыками;
- выполнение контрольных нормативов по физической подготовке;
- уровень освоения занимающимися элементов техники мини-футбола.

Материально – техническое обеспечение программы:

- спортивный комплекс «Зенит»;
- открытые спортивные площадки для занятий мини-футболом;
- стойки для обводки;
- скакалки;
- мячи футбольные;
- отбивные сетки;
- сетки для мячей;
- компрессор для накачивания мячей;
- конусы тренировочные;
- игровая форма двух цветов для команды.

Содержание программы

Теоретические знания

1. Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире и у нас в стране. Развитие мини-футбола среди школьников. Описание игры.

2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в футболе. Рациональный суточный режим. Режим дня и питание. Личная гигиена: уход за телом, закаливание, простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям. Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий футболом. Подвижность суставов. Спортивная тренировка, как процесс совершенствования функций организма. Профилактика травм, оказание первой медицинской помощи. Травмы и их разновидности. Причины возникновения травм. Ушибы, растяжения, разрывы мышц, связок, сухожилий. Кровотечения, их виды и меры остановки. Восстановительные процессы и их активизация. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Правила соревнований. Состав команды, замена игроков. Права и обязанности игроков. Правила игры. Основы судейской терминологии и жеста. Виды соревнований. Понятие о методике судейства. Соревнования по волейболу среди школьников.

Практические занятия

1. Физическая подготовка:

1.1. Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятие о строе и командах.

Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания, перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

1.2. Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи.

1.3. Упражнения с предметами - скакалками, резиновыми мячами, гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа - поднятие ног с мячом. Упражнения на гимнастических снарядах. Лазанье по канату.

1.4. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах (наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы).

1.5. Упражнения для мышц ног, таза, брюшного пресса. Упражнения индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку (веревочку). Высокие дальние прыжки с разбега через препятствия.

1.6. Акробатические упражнения. Кувырки вперед, назад, стойка на лопатках. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в сторону из положения лежа и упора стоя на коленях. Перекаты вперед, назад прогнувшись, лежа на бедрах, с опорой и без опоры рук. Перекат в стороны согнувшись с поворотом на 180 градусов из седа ноги врозь с захватом ноги. Из положения, стоя на коленях перекат вперед прогнувшись. Перекаты назад в группировке и согнувшись в стойку на лопатках. Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки, кувырок вперед с трех шагов и небольшого разбега. Кувырок вперед из стойки ноги врозь и сед с прямыми ногами. Длинный кувырок вперед. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки. Соединение нескольких кувырков вперед и назад. Кувырок назад прогнувшись через плечо.

1.7. Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением 30-40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Повторный бег 3x20-30 м, 3x30-40 м, 4x50-60 м. Эстафетный бег с этапами до 40м и до 50-60 м. Бег в чередовании с ходьбой до 400 м. Бег медленный до 3 минут, кросс. Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

1.8. Упражнения в висах и упорах. Из виса хватом сверху подтягивание. Из упора лежа сгибание и разгибание рук.

1.9. Упражнения для развития силы. Приседания с гантелями с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного мяча на дальность. Упражнения в ловле и бросках мяча от груди двумя руками. Броски мяча одной рукой на дальность. Ловля мячей, направляемых 2-3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте).

1.10. Упражнения для развития силы мышц и скоростно-силовых качеств. Выпрыгивание вверх с двух ног в заданном темпе. Вращательные движения туловищем с гантелями. Приседания и вставания со штангой на плечах (6-8 раз за подход). Прыжки через скакалку.

1.11. Упражнения для развития быстроты. Рывки на 5-10 м и 10-15 м из положений стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии из приседа, широкого выпада, седа, лежа, по сигналу. Ускорение без мяча и с мячом. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки. Обводка стоек на скорость. Бег с быстрым изменением скорости. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед на перегонки. Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Быстрые перемещения с последующей имитацией технического приема или выполнением его. Быстрые переключения от одних действий к другим, различным по характеру.

1.12. Упражнения для развития ловкости. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы,

1.13. Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом (вправо и влево), изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Ациклический бег (с повторным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега.

Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега (вперед и назад) направо, налево и кругом (переступая и на одной ноге). Остановки во время бега - выпадом, прыжком и переступанием.

2. Основы техники и тактики:

2.1. Техника передвижений. Бег: по прямой, изменяя направление и скорость, приставным и скрестным шагом (вправо, влево). Прыжки: вверх толчком двух ног с места и толчком двух ног с места и с разбега. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега: выпадом и прыжками (на обе ноги).

2.2. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; направляя мяч в обратном направлении и в стороны. Выполнение ударов после остановки, ведения и рывка, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы. Удары носком, пяткой (назад). Удары на точность: в ноги партнеру, по воротам, в цель, на ходу двигающемуся партнеру. Удары на дальность. Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. Удары в единоборстве.

2.3. Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу, направляя мяч в обратном направлении и в стороны, посылая мяч верхом и вниз, на средние и короткие расстояния. Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, партнеру. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

2.4. Остановка мяча. Остановка подошвой, внешней и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперед и назад, подготавливая мяч к последующим действиям. Остановка внутренней и внешней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперед и назад, поворотом в сторону, опуская мяч в ноги для последующих действий. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей.

2.5. Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней стороной стопы: правой, левой ногой и поочередно; по прямой, меняя направление, между стоек и движущихся партнеров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения,

с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

2.6. Обманные движения (финты). Обучение финтам после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения мяча внезапная отдача мяча назад, откидывая его подошвой партнеру, находящемуся сзади: показать ложный запах для сильного удара по мячу, а вместо удара захватить мяч ногой и уйти с ним рывком, имитируя передачу партнеру, находящемуся слева, перенести правую ногу через мяч и, наклонив туловище влево, захватить мяч внешней частью подъема правой ноги и резко уйти вправо, этот же финт в другую сторону. При ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, увлекая соперника («скрещивание»).

2.7. Отбор мяча. Перехват мяча – быстрый выход на мяч с целью опередить соперника, которому адресована передача мяча. Отбор мяча в единоборстве с соперником, владеющим мячом, выбивая и останавливая мяч в выпаде. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определенные действия с мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.

2.8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание с места из положения ноги вместе, с шагом вперед до боковой линии. Вбрасывание мяча на точность: под правую, левую ногу партнера, на ходу партнеру. Вбрасывание на точность и на дальность.

2.9. Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставными и скрестными шагами и скачками на двух ногах. 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 и несколько в сторону мяча без падения. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Ловля катящегося и летящего в сторону низкого, на уровне живота, груди мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. Отбивания мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке с места и с разбега. Отбивание в сторону, за линию ворот ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Бросок мяча одной рукой с боковым замахом снизу. Выбивание мяча ногой: с земли по неподвижному мячу, с рук с воздуха по выпущенному из рук мячу и подброшенному перед собой мячу на точность.

2.10. Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться и реагировать правильным образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Уметь оценивать целесообразность той или иной позиции, своевременно занимать наиболее выгодную позицию для получения мяча. Эффективно использовать изученные приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации.

2.11. Индивидуальные действия с мячом. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки: с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты в зависимости от игровой ситуации.

2.12. Групповые действия с мячом. Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнять передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар: короткую или среднюю передачу, верхом или низом. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: в начале игры, при угловом, при

штрафном и при свободном ударах, вбрасывание мяча (не менее одной в каждой группе). Уметь взаимодействовать с партнером при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

2.13. Командные действия с мячом. Уметь выполнять основные обязанности в атаке на своем игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр.

2.14. Тактика защиты. Индивидуальные действия. Правильно выбрать позицию по отношению к опекаемому игроку и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществлять отбор мяча изученными способами. Противодействие маневрированию, т.е. осуществлять «закрывание». И препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученными способами. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

2.15. Тактика защиты. Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций. Уметь противодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Организация противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь противодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинации с участием вратаря.

2.16. Тактика защиты. Командные действия. Уметь выполнять основные обязательные действия в обороне на своем игровом месте согласно тактической системе в составе команды. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр.

2.17. 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 после ловли открывающемуся партнеру. Занимать правильную позицию при угловом, штрафном, свободном ударах вблизи своих ворот. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот, играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнерам при обороне, как занять правильную позицию. Выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот, введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнеру.

3. Контрольные упражнения

Контрольные упражнения содержат подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

В качестве контрольных упражнений должны использоваться те, которые позволяют оценивать все основные качества по физической и технической подготовке.

Учебно – тематический план

| Содержание занятий | Первый год | Второй год |
|---|------------|------------|
| Вводное занятие. Возникновение и развитие мини-футбола. | 3 | |
| Гигиена. Режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. | 2 | |
| Правила соревнований по футболу. Техника безопасности. | 1 | |
| Физическая подготовка | 32 | |
| Техническая и тактическая подготовка | 25 | |
| Выполнение контрольных нормативов | 2 | |
| Контрольные игры и соревнования | 2 | |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | |
| Количество занятий: | 68 | |

Календарно – тематическое планирование первый год обучения

| № | Содержание занятия | Количество занятий | Дата |
|----|--|--------------------|------|
| 1 | Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Основатель игры в футбол. Первые шаги мини-футбола в мире, в стране. | 1 | |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. Техника безопасности. | 1 | |
| 3 | Правила соревнований по мини-футболу. | 1 | |
| 4 | Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки). | 1 | |
| 5 | Контрольные нормативы. | 2 | |
| 6 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча. | 1 | |
| 7 | Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. | 1 | |
| 8 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча. | 2 | |
| 9 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. | 2 | |
| 10 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча. | 2 | |
| 11 | Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой. | 2 | |
| 12 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. | 1 | |
| 13 | Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой. | 2 | |
| 14 | Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой. | 2 | |
| 15 | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой. | 2 | |
| 16 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу ногой. | 2 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 17 | Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | 2 | |
| 18 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | 2 | |
| 19 | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | 2 | |
| 20 | Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | 2 | |
| 21 | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу ногой на точность и на дальность | 2 | |
| 22 | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | 2 | |
| 23 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках. | 1 | |
| 24 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении. | 1 | |
| 25 | Контрольная игра. | 2 | |
| 26 | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой. | 2 | |
| 27 | Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча. | 2 | |
| 28 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча. | 1 | |
| 29 | Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча. | 1 | |
| 30 | Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча. | 2 | |
| 31 | Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия). | 1 | |
| 32 | Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Финты (обманные действия). | 1 | |
| 33 | Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия). | 1 | |
| 34 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Вбрасывание из-за боковой линии. | 1 | |
| 35 | Упражнения для развития силовых качеств. Техника игра вратаря. | 1 | |

| | | | |
|----|---|---|--|
| 36 | Прыжок в высоту способом «перешагивание». Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. | 1 | |
| 37 | Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. | 1 | |
| 38 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. | 1 | |
| 39 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. | 1 | |
| 40 | Упражнения для развития ловкости. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. | 1 | |
| 41 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Тактика нападения: командные действия. Тактика вратаря. | 2 | |
| 42 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Тактика защиты: индивидуальные действия. Тактика вратаря. | 1 | |
| 43 | Упражнения для развития быстроты. Тактика защиты: групповые действия. Тактика вратаря. | 1 | |
| 44 | Контрольные нормативы. | 2 | |
| 45 | Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря. | 1 | |
| 46 | Контрольная игра. | 2 | |

Календарно – тематическое планирование второй год обучения

| № | Содержание занятия | Количество занятий | Дата |
|----|---|--------------------|------|
| 1 | Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола. Год рождения мини-футбола. Родина мини-футбола. Первые шаги мини-футбола в мире, в стране. | | |
| 2 | Гигиена, предупреждение травм, режим дня и питание. Основы спортивной тренировки. Оснащение спортсмена. | | |
| 3 | Техника безопасности. | | |
| 4 | Правила соревнований по футболу. Инструкторская и судейская практика. | | |
| 5 | Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты, остановки). | | |
| 6 | Контрольные нормативы. | | |
| 7 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча. | | |
| 8 | Упражнения для развития выносливости. Остановки мяча. | | |
| 9 | Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча. | | |
| 10 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча. | | |
| 11 | Упражнения для развития мышц брюшного пресса. Ведение мяча. | | |
| 12 | Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой. | | |
| 13 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой. | | |
| 14 | Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой. | | |
| 15 | Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой. | | |
| 16 | Упражнения для развития силовых качеств. Удары по мячу ногой. | | |
| 17 | Упражнения для развития ловкости. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | | |
| 18 | Легкоатлетические упражнения: низкий старт, бег на короткие дистанции. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | | |
| 19 | Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий. | | |
| 20 | Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность. | | |
| 21 | Контрольная игра. | | |
| 22 | Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах. | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 23 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках. | | |
| 24 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Передачи в парах, тройках. | | |
| 25 | Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении. | | |
| 26 | Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении. | | |
| 27 | Инструкторская и судейская практика. Передачи мяча в движении. | | |
| 28 | Упражнения для развития гибкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | | |
| 29 | Контрольная игра. | | |
| 30 | Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой. | | |
| 31 | Упражнения для развития выносливости. Удары по мячу головой. | | |
| 32 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением. | | |
| 33 | Упражнения для мышц шеи и туловища. Отбор мяча. | | |
| 34 | Упражнения для развития гибкости. Отбор мяча. | | |
| 35 | Упражнения с набивными мячами. Отбор мяча. | | |
| 36 | Упражнения для развития силовых качеств. Финты (обманные действия). | | |
| 37 | Упражнения для развития ловкости. Финты (обманные действия). | | |
| 38 | Упражнения для развития быстроты. Вбрасывание из-за боковой линии. | | |
| 39 | Бег с препятствиями. Кросс. Техника игры вратаря. | | |
| 40 | Упражнения для развития выносливости. Техника игры вратаря. | | |
| 41 | Контрольная игра. | | |
| 42 | Упражнения для развития прыгучести. Тактика нападения: индивидуальные действия без мяча. Тактика вратаря. | | |
| 43 | Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Тактика нападения: индивидуальные действия с мячом. Тактика вратаря. | | |
| 44 | Акробатические упражнения. Тактика нападения: групповые действия. Тактика вратаря. | | |
| 45 | Упражнения для развития гибкости. Тактика нападения: командные действия. | | |
| 46 | Контрольные нормативы. | | |
| 47 | Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 48 | Упражнения для развития ловкости. Учебно-тренировочная игра с заданиями. | | |
| 49 | Контрольная игра. | | |

Контрольные нормативы по физической подготовке

| № | Наименование упражнений | Уровень для 12-14 лет | | | Уровень для 15-17 лет | | |
|----|--------------------------------------|-----------------------|---------|--------|-----------------------|---------|--------|
| | | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | Бег 30 м. (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.6 | 4.6 | 4.9 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м. (сек) | 9.8 | 10.3 | 10.8 | 9.2 | 9.7 | 10.2 |
| 3 | Бег 100 м. (сек) | 15.1 | 15.6 | 16.2 | 15.1 | 15.6 | 16.2 |
| 4 | Бег 200 м. (сек) | 36 | 39 | 42 | 35 | 38 | 41 |
| 5 | Кросс 300 м. (сек) | 58 | 1.01 | 1.05 | 54 | 58 | 1.02 |
| 6 | Кросс 500 м. (мин. сек) | 1.50 | 1.55 | 2.00 | 1.45 | 1.50 | 1.55 |
| 7 | Кросс 1000 м. (мин. сек) | 4.16 | 4.30 | 4.45 | 4.03 | 4.15 | 4.30 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 175 | 160 | 205 | 190 | 175 |
| 9 | Прыжок в длину с разбега (см) | 360 | 330 | 300 | 380 | 350 | 320 |
| 10 | Прыжок в высоту с разбега (см) | 115 | 110 | 100 | 120 | 115 | 110 |
| 11 | Метание гранаты 500 гр. (м) | 25 | 21 | 17 | 28 | 24 | 20 |
| 12 | Подтягивание на перекладине (раз) | 8 | 7 | 5 | 9 | 7 | 5 |
| 13 | Отжимания в упоре лежа (раз) | 26 | 22 | 18 | 30 | 26 | 22 |
| 14 | Поднимание туловища (раз за 1') | 34 | 30 | 26 | 36 | 33 | 30 |
| 15 | Вис на согнутых руках (сек) | 30 | 26 | 22 | 35 | 30 | 25 |
| 16 | Полоса препятствий (мин.сек) | 1.20 | 1.25 | 1.35 | 1.15 | 1.20 | 1.30 |
| 17 | Приседания с гирей 8кг. (раз за 30") | - | - | - | 30 | 28 | 25 |

Список литературы

1. Андреев С.Н. «Мини-футбол в школе». - Москва: «Советский спорт», 2007.
2. Верхошанский Ю.В. «Программирование и организация тренировочного процесса».- Москва: «ФиС», 2003.
3. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. «Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения». - Москва: «Академия», 2006.
4. Лукашин Ю.С. «Я учусь играть в футбол». - Москва: «Лабиринт Пресс», 2009.
5. Монаков Г.В. «Подготовка футболистов». - Москва: «Советский спорт», 2007.
6. Николаев Д.С., Шальнов В.А. «Начальное обучение мини-футболу». Специализированные тренировочные программы: методические указания для специализации «Футбол» / – Ульяновск: «УЛГТУ», 2008.
7. Петухов А.В. «Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов. Проблемы и пути решения». - Москва: «Советский спорт», 2008.
8. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А. «Футбол в зале: система подготовки» - Москва: «Академия», 2000.
9. «Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров» / Под ред. А. П. Лаптева и А. А. Сучилина. – Москва: «Физкультура и спорт», 2000.

Интернет ресурсы

1. Ассоциация «Мини футбол в России» [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.amfr.ru/edu/mishka/>
2. Кук М. «101 упражнение для юных футболистов» [Электронный ресурс] Режим доступа: https://vk.com/doc39704423_206138034?hash=e63ee3955748fe0b07&dl=3f78e9205e19271e2e
3. Мини футбол в России [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://www.rusfutsal.ru/rusfutsal>
4. Национальная Мини – Футбольная Лига [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://www.youtube.com/channel/UCiO4kia5RW--ks24XPyaPeQ>
5. Полезная информация по футболу [Электронный ресурс] Режим доступа: https://vk.com/doc39704423_206138034?hash=e63ee3955748fe0b07&dl=3f78e9205e19271e2e
6. Чемпионат.ру [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.championat.com/other/_minifootball.html
7. Футбольный тренер [Электронный ресурс] Режим доступа: https://www.championat.com/other/_minifootball.html