

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА МОТЫГИНСКОГО РАЙОНА»

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
МБУ ДО «СШ Мотыгинского района»  
протокол № 1 от «07» сентября 2023

**УТВЕРЖДАЮ**



Директор МБУ ДО  
«СШ Мотыгинского района»

Р. А. Мансуров

приказ № 73 от «07» сентября 2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет

Срок реализации: 1 год

Уровень программы: базовый

**Разработчики:**

Мансуров Равиль Анверович –  
директор, тренер-преподаватель первой  
квалификационной категории по  
футболу МБУ ДО  
«СШ Мотыгинского района»;

пгт. Мотыгино

2023

## СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы».....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	3
1.3. Содержание программы.....	4
1.4. Планируемые результаты.....	9
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий».....	9
2.1. Календарный учебный график.....	9
2.2. Условия реализации программы.....	10
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы .....	11
2.4. Методические материалы.....	12
2.5. Список литературы .....	14

## Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Актуальность.** Игровые виды спорта и, в частности, мини-футбол всегда были востребованы в детской среде. Наверное, нет ни одного мальчишки, которой хотя бы раз не попробовал поиграть в футбол или мини-футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Мини-футбол – это красивая командная игра, способная развивать не только человеческие качества, но и целый комплекс физических способностей и навыков. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло.

**Уровень программы** – базовый уровень сложности.

**Адресат программы** – мальчики и юноши в возрасте от 7 до 17 лет, интересующиеся футболом.

**Объем и срок реализации программы.** Программа рассчитана на 1 год обучения, 39 учебных недель с сентября по май включительно. 234 учебных часа за весь период обучения.

Занятия по футболу, не проводятся только в дни государственных праздников.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий** – три раза в неделю по 2 академических часа.

**Особенности организации образовательного процесса.** Минимальная наполняемость группы 12 человек, максимальная 18 человек. Оптимальная наполняемость группы до 15 человек. Группа формируется с учетом индивидуального физического развития и подготовленности каждого участника образовательной деятельности. Программа рассчитана на год обучения, в течение которого детям разного возраста следует усвоить определенный минимум знаний, умений, навыков и сведений по избранному виду спорта.

Зачисление на обучение по программе осуществляется по личному желанию ребенка и заявлению родителя (законного представителя), при наличии медицинских документов, подтверждающих отсутствие у поступающего противопоказаний к занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности. При этом сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и/или СФП не предусмотрена. Допускаются в одну группу дети с разницей возраста не более чем в два года.

### 1.2. Цель и задачи программы.

**Цель программы** - физическое развитие и приобщение обучающихся к нравственным спортивным ценностям посредством обучения игре в футбол.

**Задачи:**

*обучающие:*

- формировать основы знаний в области физической культуры и спорта;
- формировать элементарные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека;
- создать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- обучить техническим элементам и правилам игры;
- обучить тактическим индивидуальным и командным действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях футболом;

*развивающие:*

- развить тактические навыки и умения игры;
- развить физические и специальные качества;
- укрепить здоровье;
- расширить функциональные возможности организма;

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

### 1.3. Содержание программы.

#### Учебный план

№ п/п	Название раздела	количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	10	10	*	беседа
2.	Общая физическая подготовка	78	2	76	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	54	2	52	Тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	78	8	70	Тестирование
5.	Соревновательная деятельность	8	1	7	Соревнования
6.	Контрольные мероприятия	6	1	5	Промежуточная и итоговая аттестация
	Всего часов в год	234	24	210	

#### Содержание программного материала

## **1. Теоретическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Гигиенические знания и навыки. Правила закаливания. Режим дня и питание спортсмена. Правила игры в футбол (мини-футбол). Организация и проведение соревнований. Роль капитана команды, его права и обязанности. Площадка для игры в мини-футбол, её устройство, разметка. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм. История развития мини-футбола в России. Значение и место мини-футбола в системе физического воспитания. Правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке. Текущий, промежуточный контроль. Итоговая аттестация. Методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Анализ результатов текущего контроля, итоговой аттестации.

## **2 . Общая физическая подготовка.**

*Теоретическая часть:* Понятия «Упражнение и система упражнений общей физической подготовки». Классификация упражнений по направленности воздействия. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей.

*Практическая часть.* Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые вращения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднятие и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Выполнение легкоатлетических упражнений: ходьба и ее разновидности в различном темпе, с различной шириной шага; бег и его разновидности, с изменением частоты шагов, ширины шагов, темпа и дистанции, с изменением направления движения; с заданием педагога; с ускорением, с переходом на ходьбу; бег с высокого старта с ускорением до 30 м, бег по пересечённой местности (кросс) до 1000 м, бег повторный до 3х10 м.; прыжки и их разновидности, с одной на две, с двух на две на месте и с продвижением, в стороны, широкими шагами, тройные, пятерные, через скакалку, через скамейку с подтягиванием колен к груди.; выпрыгивание из приседа вверх, с доставанием предмета.

Выполнение акробатических упражнений: перекуты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекуты в группировке с последующей опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

### **3. Специальная физическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Влияние СФП на развитие двигательных способностей. Основные средства специальной физической подготовки. Основные физические качества: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость. Значение специальных физических качеств в формировании двигательных навыков и умений.

*Практическая часть.* Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорение в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх: «Живая цель», «Салки мячом». Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

### **4. Техничко-тактическая подготовка.**

*Теоретическая часть.* Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

*Практическая часть.* Анализ выполнения технических приёмов и их применения в конкретных игровых условиях: ударов по мячу внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы, ударов серединой лба; остановок мяча подошвой, внутренней стороной стопы и грудью; ведение мяча внутренней и внешней частью подъёма, внутренней стороной стопы; обманных движений (ложная и действительная фазы движения); отбор мяча – перехватом, выбиванием мяча, толчком соперника. Анализ выполнения технических приёмов игры вратаря: ловли, броска мяча рукой; падения перекатом.

Бег: по прямой, изменяя скорость и направление; приставным и с крестным шагом (влево и вправо). Выполнение прыжков вверх толчком двух ног с места и толчком одной и двух ног с разбега; поворотов во время бега налево и направо; остановок во время бега (выпадом и

прыжками на ноги). Выполнение ударов по мячу правой и левой ногой: внутренней стороной стопы, внутренне и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся навстречу справа или слева мячу. Выполнение ударов после остановки, ведения, посылая мяч низом на короткое и среднее расстояние. Выполнение ударов по летящему мячу внутренней стороной стопы. Выполнение ударов на точность: в ноги партнёру, в ворота, в цель, на ходудвигающемся партнёру. Выполнение остановки мяча подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча на месте, в движении вперёд и назад, подготавливая мяч для последующих действий. Выполнение остановки внутренней стороной стопы и грудью летящего мяча на месте, в движении вперёд и назад, опуская мяч в ноги для последующих действий. Ведение мяча внешней, внутренней стороной стопы правой, левой ногой и поочерёдно; по прямой, меняя направления, между стоек и движущихся партнёров; изменяя скорость (выполняя ускорения и рывки), не теряя контроль над мячом. Выполнение финтов после замедления бега или остановки – неожиданный рывок с мячом (прямо или в сторону), во время ведения внезапная отдача мяча назад откатывая его подошвой партнёру, находящемуся сзади, ложный замах ногой для сильного удара по мячу. 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 ногой в выпаде. Выполнение ввода мяча: из-за боковой линии, под правую и левую ногу партнёру, на ход партнёру. Выполнение основной стойки вратаря; передвижение в воротах без мяча и в сторон приставным, с крестным шагом и скачками на двух ногах; ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча: на высоте груди и живота без прыжка, в прыжке, без падения. Выполнение быстрого подъёма с мячом на ноги после падения. Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Выполнение броска мяча одной рукой из-за плеча на точность.

Выполнение упражнений для развития умения «видеть поле». Выполнение заданий по зрительному сигналу (поднятая вверх или в сторону рука, шаг вправо или влево): во время передвижения шагом или бегом – подпрыгнуть, имитировать удар ногой; во время ведения мяча – повернуться кругом и продолжить ведение или сделать рывок вперёд на 5 м.

#### *Тактическая подготовка.*

*Теоретическая часть.* Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

*Практическая часть.* 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 способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из – за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление «закрывания»; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

## **5. Соревновательная деятельность.**

*Теоретическая часть.* Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований. Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

*Практическая часть.* Участие в 2-3 соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, районе.

## **6. Контрольные мероприятия**

*Теоретическая часть:* методика выполнения контрольно-тестовых упражнений. Правила техники безопасности во время выполнения контрольно-тестовых упражнений. Методика определения уровня физической подготовленности обучающихся.

*Практическая часть:* выполнение контрольно-тестовых упражнений.

### 1.4 Планируемые результаты.

**По окончании обучения по программе обучающиеся будут знать:**

- историю развития футбола в мире и в России;
- о методике организации самостоятельных занятий по футболу;

- методику составления упражнений направленных на развитие физических качеств и правилах их тестирования;
- основы здорового образа жизни, гигиены, анатомии и физиологии человека;
- причины травматизма и правила безопасности во время занятий футболом;
- правила соревнований по футболу (мини-футболу);
- место футбола в системе физического воспитания;
- развитие и современное состояние футбола в мире и в стране.

**обучающиеся будут уметь:**

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по футболу (мини-футболу) в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами футбола по возрасту;
- играть в футбол с соблюдением основных правил;
- участвовать в соревновательной деятельности по футболу (мини-футболу).

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график.

**Календарный учебный график**

на 39 учебных недель прохождения программного материала по дополнительной общеразвивающей программе «Мини-футбол».

раздел программы	Всего часов	Учебные месяцы								
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
Теоретическая подготовка	10	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	78	10	8	8	8	10	8	8	10	8
Специальная физическая подготовка	54	6	6	8	6	6	6	6	6	4
Технико-тактическая подготовка	78	8	10	8	8	8	10	10	8	8
Соревновательная деятельность	8		1	1	1	1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия	6				2					4
<b>Всего часов в год</b>	234	26	26	26	26	26	26	26	26	26
<b>Количество учебных недель</b>	39	4	4	4	5	4	4	5	4	5

Кол-во занятий в месяц	*	12	12	12	15	12	12	15	12	15
------------------------	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----

1. Начало учебного года: 1 сентября.
2. Окончание учебного года: 31 мая.
3. Учебный год: 39 недель.
4. Промежуточная аттестация (диагностика) – 2-3 неделя декабря текущего учебного года.
5. Итоговая аттестация – 2-3 неделя мая текущего учебного года.
6. Занятия проводятся по расписанию, все дни и недели, включая каникулярное время, кроме государственных праздников.
7. Участие в соревнованиях согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий управления образования муниципалитета.

## 2.2. Условия реализации программы.

**Материально-технические условия.** Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам. Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по футболу. Для реализации данной программы необходимы:

- мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м<sup>2</sup> на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки – 12 штук;
- малые ворота 1,2 x 0,8 м;
- ворота для мини- футбола;
- скакалки -15 штук;
- мячи мини-футбольные (футбольные) № 4, 5 - 10 штук;
- мячи баскетбольные - 4 штуки;
- мячи волейбольные - 4 штуки;
- сетка для мячей -1 штука;
- комплект фишек - 30 штук (трех разных контрастных цветов);
- рулетка 3 м.- 1 штука;
- тренировочные манишки -20 штук;
- секундомер, свисток.

**Кадровое обеспечение программы.** Данная программа реализуется тренерами-преподавателями, имеющими профессиональное образование в области физической культуры и спорта и постоянно повышающими уровень профессионального мастерства.

## 2.3. Формы аттестации и оценочные материалы.

Контроль за освоением учебного материала осуществляется дважды в год. В конце первого полугодия – промежуточный контроль и в конце учебного года – итоговая аттестация (диагностика уровня подготовленности). Промежуточный контроль проходит в форме тестирования ОФП, СФП и

ТТП. Средством промежуточного контроля является контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Итоговая аттестация проводится по контрольно-тестовым упражнениям, и с обязательным учетом выступления на соревнованиях. Итоговая аттестация проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Оценка уровня физической подготовленности проводится по трем уровням: «высокий», «средний», «низкий». Результаты оценки уровня физической подготовленности занимающихся заносятся в протокол промежуточной (итоговой аттестации).

### **Шкала оценки уровня физической подготовленности обучающихся по программе «Мини-футбол».**

#### **ЮНОШИ**

№ п/п	Упражнения	оценка	ВОЗРАСТ									
			7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
1	Бег 30 метров, сек	5	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0
		4	7,0	6,7	6,4	6,1	5,8	5,5	5,2	4,9	4,7	4,5
		3	7,5	7,2	6,8	6,6	6,3	6,0	5,8	5,4	5,2	5,0
2	Прыжок в длину, см	5	160	170	180	190	200	210	220	230	24	250
		4	150	160	170	180	190	200	210	220	0	240
		3	140	150	160	170	180	190	200	210	23	230
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	8,1	7,9	7,7	7,5	7,3	7,1	7,0	6,8	6,6	6,5
		4	8,4	8,3	8,1	7,9	7,7	7,5	7,4	7,2	7,0	6,9
		3	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3
4	Подтягивание, кол-во раз	5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24
		4	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
		3	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20

#### 2.4. Методические материалы.

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса в **очной форме**. При реализации программы возможно использование дистанционных образовательных технологий. Учебный план корректируется с учетом возможностей реализации тем занятий. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий осуществляется в соответствии с «Положением об организации дистанционного обучения в МБУ ДО «Мотыгинская ДЮСШ».

При организации работы по программе используются следующие **методы обучения**:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;

- наглядный: показ тренером-преподавателем или обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп, рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия;
- открытые занятия;
- просмотр учебных видеофильмов и кинофильмов;
- учебные игры;
- участие в соревнованиях.

Преимущественная направленность образовательного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств. Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы.

В классической схеме формирования двигательного навыка условно выделяют три фазы: обучение, закрепление и совершенствование. А в процессе обучения движению, соответственно три взаимосвязанных этапа обучения.

**На первом этапе** формируется общее представление об обучаемом движении, происходит ознакомление с элементами техники и первоначальное овладение движением. Тормозная активность мышц внешне проявляется в лишних, ненужных движениях, в отсутствии согласованности, в скованном и неуверенном выполнении упражнения. Движения выполняются медленно, напряженно, неточно.

**На втором этапе** обучения происходит уточнение и закрепление элементов движения, связок и общей координации работы ног. В результате постепенного устранения излишней напряженности мышц повышается координация, точность, скорость, исчезает несогласованность в движениях.

**На третьем этапе** обучения осуществляется совершенствование техники движения.

Эти три этапа обучения составляют единое целое и исключают иную последовательность выполнения, т.е. осуществить второй и затем третий этап невозможно без первого. Наиболее важную роль играют *показ* и *объяснение*.

### **Структура занятия**

Занятие состоит из трех частей: подготовительной (разминка), основной и заключительной.

<i>Часть занятия</i>	<i>Содержание учебного</i>	<i>Дозировка</i>	<i>Организационно-методические</i>
I Подготовительная	Разминка: 1.Общая	Для всех частей занятия: время, количество повторений, количество раз и т.п.	Для всех частей занятия: инвентарь и рекомендации.  Подведение результатов занятия, домашнее задание и т.п.
II Основная	2.Специальная. Направленность: тематическая или комплексная.		
III Заключительная	Упражнения восстанавливающего характера		

### **Примерная схема расположения материала в комплексных занятиях.**

#### *I. Подготовительная часть*

1. Упражнения общей разминки.
2. Упражнения специальной разминки.

#### *II. Основная часть*

1. Упражнения на быстроту и выносливость
2. Упражнения на совершенствование технических приемов.
3. Техническая подготовка, имитационные упражнения.
4. Упражнения на координацию.

#### *III. Заключительная часть*

1. Упражнения в расслаблении мышечного аппарата.
2. Дыхательные упражнения.

Инструктаж по технике безопасности с обучающимися проводится 2 раза в год.

### **Требования техники безопасности.**

1. Являться на занятия без опоздания в дни и часы согласно утвержденного расписания.

2. Строго соблюдать и выполнять команды и инструкции тренера-преподавателя, медицинских работников, правила техники безопасности, самостоятельно не осуществлять никаких посторонних действий на всем протяжении занятий (соревнований).

3. Не покидать места проведения занятий (соревнований) без разрешения тренера-преподавателя.

4. Своевременно, в том числе после перенесенного заболевания, проходить медосмотр и получать допуск к занятиям, при наличии медицинских ограничений или противопоказаний к занятиям спортом обязательно сообщить об этом тренеру-преподавателю.

5. Перед занятием обращать внимание на исправность инвентаря и оборудования, в случае неисправности оборудования незамедлительно сообщить тренеру-преподавателю, не пытаться самостоятельно устранить

неисправность, не приступать к выполнению упражнения до исправления неполадок.

6. Бережно пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, применять строго по назначению.

7. Соблюдать чистоту.

## 2.5. Список литературы.

### *Нормативно-правовые акты и документы:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.);
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
5. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14);

### *Литература:*

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
3. Варюшин В. В. Тренировка юных футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1980.
4. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. Программа интегративного курса физического воспитания для учащихся начальной школы на основе футбола. М., 2012.
5. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
6. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы. – М.: ЦОМОФВ, 2009.
7. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
8. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.

### *Список литературы для тренера-преподавателя:*

1. Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт». 2008 г.
2. Грибачева М.А., Круглыхин В.А. «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»

3. Качанин Л, Горский Л. - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание.
4. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009г.
5. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
6. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
8. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.

*Список литературы для обучающихся:*

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Андреев С.Н. Играйте в мини-футбол. – М.: Советский спорт, 1989. – 47 стр.