

Муниципальное автономное учреждение городского округа Перевозский
Нижегородской области «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Чайка»
(МАУ ФОК «Чайка»)

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 5
от 29.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Примощенко Д.И. _____
№ 126/1-ПД от 29.08.2025г

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
физкультурно-спортивной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»
Уровень «углубленный»
Возраст обучающихся 5-17 лет
Срок реализации: 4 года**

Автор//разработчик:
Мынов Анатолий Николаевич,
тренер-преподаватель

г. Перевоз
2025 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
6. СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания"
7. Устав и локальные акты МАУ ФОК «Чайка».

Мини-футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья для широких слоев населения. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания.

Коллективный характер деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу и творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива.

В процессе игровой деятельности необходимо овладевать сложной техникой и тактикой, развивать физические качества; преодолевать усталость, боль; вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; строго соблюдать бытовой и спортивный режим и т.д. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Игровая и тренировочная деятельность оказывают комплексное и разностороннее воздействие на организм, развивают основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышают функциональные возможности, формируют различные двигательные навыки. Занятия мини-футболом способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. При этом воспитываются важные привычки к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов. Это во многом способствует формированию

здорового образа жизни, достижению творческого долголетия. Соревновательный характер, высокая эмоциональность, самостоятельность действий делают футбол эффективным средством активного отдыха.

Благодаря разнообразной двигательной деятельности, широким координационным и атлетическим возможностям занимающиеся мини-футболом быстрее и успешнее осваивают жизненно важные двигательные умения и навыки, в том числе и трудовые.

Мини-футбол – мощное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Бескомпромиссное и честное единоборство, высокое исполнительское мастерство, физическое совершенство вызывают не только глубокое удовлетворение, наслаждение, радость у миллионов болельщиков, но также заинтересованное отношение, которое приводит их на спортивные площадки и в залы.

Основная цель реализации данной программы – формирование разносторонне и гармонически физически развитой личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, использование средств футбола для укрепления и сохранения здоровья, воспитания профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями.

Задачи программы:

обучающие:

- обучить техническим и тактическим навыкам игры в мини-футбол;
- дать знания в области истории и развития мини-футбола;
- обучить правилам игры;
- обучить комплексам общефизических и специальных упражнений;
- обучить правилам судейства и жестам судей

развивающие:

- развить основные физические качества, двигательные умения и навыки;
- развить воображение, произвольное внимание, зрительную память, глазомер

обучающихся;

- воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма и товарищества;
- воспитывать потребность к систематическим занятиям физической культурой

и спортом;

-воспитывать творческое отношение к тренировкам, пунктуальность, дисциплинированность;

- воспитывать настойчивость в достижении поставленных целей.

Программа составлена для обучения на спортивно – оздоровительном этапе и предусматривает:

- проведение теоретических и практических занятий;
- выполнение учебного плана;
- сдачу контрольно-переводных нормативов;
- участие в играх и соревнованиях.

К освоению программы допускаются лица без предъявления требований к уровню образования, физической подготовки и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Срок реализации программы - 4 года.

Программа рассчитана на 228 часов в год, 38 учебных недель в год, 3 раза в неделю по 2 часа.

Планируемые результаты

По окончании обучения обучающиеся будут

знать:

- правила по технике безопасности;
- правила проведения соревнований по мини-футболу;
- правила судейства и жесты судей;
- историю возникновения и развития мини-футбола;
- технико-тактические действия и схемы;
- правила личной гигиены;
- комплекс общефизических и специальных упражнений

уметь:

- соблюдать правила по технике безопасности;
- проводить и судить соревнования;
- играть по правилам;
- применять технико-тактические действия;
- соблюдать правила личной гигиены;
- выполнять комплекс общефизических и специальных упражнений

1. Организационно-педагогические условия

Организационно – педагогические условия реализации Программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Формы организации образовательного процесса: теоретические и групповые практические занятия, тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, занятия по подготовке и сдаче контрольных нормативов, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: от 10 до 25 человек. Продолжительность одного

тренировочного занятия при реализации настоящей программы на спортивно-оздоровительном этапе не может превышать 2 академических часов.

Объем тренировочной нагрузки в неделю составляет до 6 академических часов.

Минимальный возраст зачисления – 5 лет.

Материально-техническое оснащение: Спортзал: Спортивный инвентарь: клюшки флорбольные, мячи флорбольные, вышки судейские универсальные, стойки волейбольные, сетки волейбольные, антенны для волейбольной сетки, мячи волейбольные, скакалки, мячи баскетбольные, мячи футбольные, скамейки гимнастические, универсальное табло с бегущей строкой, сетка заградительная, сетка защитная, трибуна «Матрешка» трехрядная, конусы разметочные, штанги для конусов, стена шведская, баскетбольные стойки с прозрачными акриловыми щитами, маты гимнастические, медицинболы, ворота сборно-разборные, измеритель давления мячей; Тренажерный зал: Спортивный инвентарь: профессиональный велотренажер вертикальной посадки, тренажеры силовые, велотренажер, гантели неразборные, грифы, набор дисков, скамейка для пресса; Кинозал: экран, проектор, акустическая система (колонки), плеер Denon, активный акустический комплект, эквалайзер, кресла кинотеатральные, компьютер (процессор, клавиатура, мышь, колонки), монитор; Футбольное поле.

2. Формы аттестации

Система оценки результатов освоения Программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации в соответствии с разработанным и действующим в учреждении локальным нормативным актом.

Формой промежуточной и итоговой аттестации является тестирование обучающихся. Тестирование проводится по физической подготовке и технико-тактической подготовке.

Теоретические знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения по общей физической подготовке. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Оценка текущего контроля успеваемости осуществляется следующим образом. Основным критерием текущего контроля успеваемости является посещаемость. Отсутствие без уважительной причины обучающегося на занятиях отмечается в Журнале учета групповых занятий причины - «Н», отсутствие по

причине состояния здоровья – «Б». Обучающиеся, регулярно посещающие занятия и отсутствующие на занятиях без уважительной причины не более 6 занятий подряд и не более 12 занятий в сумме в течение полугодия, считаются успешно прошедшими испытания текущего контроля за успеваемостью и допускаются к промежуточной аттестации.

При неудовлетворительном результате обучающегося в рамках текущего контроля за успеваемостью, тренер-преподаватель вправе не допустить обучающегося к промежуточной аттестации и сдаче контрольно-переводных нормативов.

Тренер-преподаватель также вправе представить на педагогическом совете кандидатуру из числа обучающихся для отчисления, в случае, если обучающийся отсутствует на групповых занятиях без уважительной причины более 6 занятий подряд, либо 12 занятий в сумме в течение одного учебного полугодия.

Помимо посещаемости, в рамках текущего контроля успеваемости, тренер-преподаватель наблюдает за тем, как проходит овладение техническими и тактическими приемами, как происходит применение этих приемов в тренировочном процессе, соревнованиях.

Контрольно-оценочная деятельность в рамках промежуточной и итоговой аттестации.

Целью промежуточной аттестации является:

- проверка соответствия теоретических знаний и физической подготовки обучающихся требованиям настоящей программы;
- диагностика уровня освоения образовательной программы обучающимися.

Оценка уровня знаний по теоретической подготовке.

Проверка теоретических знаний обучающихся в рамках промежуточной (итоговой) аттестации не является обязательной, т.к. настоящей программой предусмотрено постоянное закрепление полученных теоретических знаний в ходе практической подготовки.

В случае принятия решения о целесообразности включения в программу промежуточной (итоговой) аттестации тестирования обучающихся по теоретической подготовке, тренер-преподаватель формирует тестовые вопросы, руководствуясь целью закрепления у обучающихся изученного теоретического материала, в зависимости от уровня освоения программы обучающимися. На каждый вопрос теста предлагается 2-3 варианта ответа, один из которых правильный. Тест может содержать до 10 вопросов. Для успешной сдачи тестовых испытаний по теоретической подготовке обучающимся необходимо правильно ответить на 60% (зачетный минимум) вопросов теста.

Итоговая оценка в результате тестирования по теоретической подготовке в рамках настоящей программы представлена в рамках дихотомической шкалы: «+»

при положительном результате (60% и более правильных ответов), « - » при отрицательном.

Оценка уровня знаний по практической подготовке включает в себя тестирование по общей физической подготовке, технико-тактической подготовке.

Итоговая оценка в результате тестирования по физической подготовке производится по 3-балльной системе. Так, 3 балла получает тот, кто улучшил свой предыдущий результат. Два балла – если предыдущий результат не изменился; один балл – если зафиксирован результат хуже предыдущего.

Для оценки **технико-тактической подготовки** в спортивно-оздоровительных группах разработаны тестовые задания (упражнения). Обучающимся необходимо выполнить 1 тестовое упражнение.

Баллы по физической подготовке и технической подготовке суммируются для получения итогового балла по практической подготовке.

Таким образом, для успешной промежуточной аттестации обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу промежуточной аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 14 баллов и более. Итоговая оценка в результате промежуточной аттестации представлена в рамках дихотомической шкалы: «зачет»/ «не зачет». При получении оценки «зачет», обучающиеся могут быть переведены на следующий период обучения.

Итоговая оценка в результате итоговой аттестации по окончании освоения программы также представлена в рамках дихотомической шкалы:

«образовательная программа освоена»/ «образовательная программа не освоена».

Для успешной итоговой аттестации по окончании освоения программы обучающимся необходимо получить зачет по теоретической подготовке (при условии включения данного вида испытания тренером-преподавателем в программу итоговой аттестации), получить итоговый балл по практической подготовке от 14 баллов и более.

3. Учебный план

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих различные виды подготовки.

«Теоретическая подготовка». В разделе представлен материал, дающий начальные основы знаний о собственном организме, гигиенических требованиях на тренировочных занятиях, истории физической культуры и спорта, истории развития футбола в стране и за рубежом, основах спортивной тренировки, правил игры в футбол, организация и проведение соревнований, знакомит обучающихся с основными правилами техники безопасности на тренировочных занятиях, спортивно - массовых мероприятиях и в обеспечении личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

«Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого обеспечивает всестороннюю физическую подготовку, общую культуру движений, укрепляет здоровье, развивает основные физические качества.

«Специальная физическая подготовка» представлены упражнения, которые, исходя из особенностей футбола и задач подготовки, с учетом характера игровой деятельности подразделяются на неспецифические, т.е. упражнения без мяча и специфические, т.е. упражнения с мячом, которые способствуют освоению современной техники мини-футбола и умение применять ее в игре.

«Технико-тактическая подготовка» включает в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений, а так же специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом), которые позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники и тактики мини-футбола, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

«Контрольные игры и соревнования» содержит необходимое количество времени для приобретения всей совокупности технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий, определение игрового амплуа и развитие соответствующих индивидуальных качеств и навыков, приобретение соревновательного опыта; содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет определить степень усвоения учебного материала, уровень физического развития и подготовленности обучающихся.

В реализации программы предусматривается самостоятельный подбор необходимого материала по соблюдению правил безопасности и теоретической подготовке для всех групп подготовки. При всем этом необходимо соблюдать дифференцированный подход к возрасту и подготовленности обучающихся.

Соблюдение методических принципов сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, постепенного повышения требований, на которых должен строиться тренировочный процесс, дает возможность последовательно от года к году решать задачи по годам подготовки.

№ n/n	Разделы	Год обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	Итого
1	Теоретическая подготовка	6	6	6	6	24
2	Общая физическая подготовка	62	62	62	62	248
3	Специальная физическая подготовка	70	70	70	70	280
4	Технико-тактическая подготовка	90	90	90	90	360
ИТОГО:		228	228	228	228	912

4. Календарный учебный график 1 год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		0	4	2	6
4		0	3	3	6
5		2	2	2	6
6	2	0	2	2	6
7		2	1	3	6
8		1	3	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		1	3	2	6
12		1	2	3	6
13		1	2	3	6

14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	2	1	1	6
17		2	2	2	6
18		2	2	2	6
19		2	2	2	6
20		2	2	2	6
21		2	1	3	6
22		2	2	2	6
23		2	2	2	6
24		2	1	3	6
25		2	1	3	6
26		2	1	3	6
27		2	2	2	6
28	2	2	1	1	6
29		2	2	2	6
30		2	1	3	6
31		2	1	3	6
32		2	2	2	6
33		2	2	2	6
34		2	2	2	6
35		1	1	4	6
36		1	2	3	6
37		1	1	4	6
38		1	2	3	6

ИТОГО	6	62	70	90	228
--------------	----------	-----------	-----------	-----------	------------

2год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		0	4	2	6
4		0	3	3	6
5		2	2	2	6
6	2	0	2	2	6
7		2	1	3	6
8		1	3	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		1	3	2	6
12		1	2	3	6
13		1	2	3	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	2	1	1	6
17		2	2	2	6
18		2	2	2	6
19		2	2	2	6
20		2	2	2	6

1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		0	4	2	6
4		0	3	3	6
5		2	2	2	6
6	2	0	2	2	6
7		2	1	3	6
8		1	3	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		1	3	2	6
12		1	2	3	6
13		1	2	3	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	2	1	1	6
17		2	2	2	6
18		2	2	2	6
19		2	2	2	6
20		2	2	2	6
21		2	1	3	6
22		2	2	2	6
23		2	2	2	6
24		2	1	3	6
25		2	1	3	6

26		2	1	3	6
27		2	2	2	6
28	2	2	1	1	6
29		2	2	2	6
30		2	1	3	6
31		2	1	3	6
32		2	2	2	6
33		2	2	2	6
34		2	2	2	6
35		1	1	4	6
36		1	2	3	6
37		1	1	4	6
38		1	2	3	6
ИТОГО	6	62	70	90	228

4год обучения

№ недели	Разделы				Всего часов за неделю
	Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка	
1		2	2	2	6
2		2	2	2	6
3		0	4	2	6
4		0	3	3	6
5		2	2	2	6
6	2	0	2	2	6

7		2	1	3	6
8		1	3	2	6
9		2	2	2	6
10		2	2	2	6
11		1	3	2	6
12		1	2	3	6
13		1	2	3	6
14		2	2	2	6
15		2	2	2	6
16	2	2	1	1	6
17		2	2	2	6
18		2	2	2	6
19		2	2	2	6
20		2	2	2	6
21		2	1	3	6
22		2	2	2	6
23		2	2	2	6
24		2	1	3	6
25		2	1	3	6
26		2	1	3	6
27		2	2	2	6
28	2	2	1	1	6
29		2	2	2	6
30		2	1	3	6
31		2	1	3	6

32		2	2	2	6
33		2	2	2	6
34		2	2	2	6
35		1	1	4	6
36		1	2	3	6
37		1	1	4	6
38		1	2	3	6
ИТОГО	6	62	70	90	228

5. Рабочая программа

5.1. Теоретическая подготовка (24 часа)

Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране.

Состояние и развитие мини-футбола в России. История возникновения современного мини-футбола. Ассоциация мини-футбола России – организатор развития мини-футбола в стране.

Всероссийские и международные соревнования.

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

Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля.

Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Физиологические основы спортивной тренировки. Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные методы и средства спортивной тренировки.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки.

Самостоятельные занятия юных футболистов (утренняя гимнастика,

индивидуальные занятия по совершенствованию физических качеств и техники движений). Общая и специальная физическая подготовка. Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств.

Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом.

Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики мини-футбола. Понятие о технике мини – футбола.

Характеристика основных приёмов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий.

Понятие об обучении и тренировке как едином педагогическом процессе. Средства и методы обучения технике и тактике мини-футбола. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств.

Спортивные соревнования по мини-футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности.

Система проведения соревнований. Судейство соревнований по мини-футболу. Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

Основные понятия о врачебном контроле. Самоконтроль в процессе занятий мини-футболом.

Места занятий, оборудование и инвентарь. Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование.

Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды.

Разбор проведения игры. Общая оценка игры и действия отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

5.2. Общая физическая подготовка (ОФП) (248 часа)

1) Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, фланге, интервале, дистанции. Повороты на месте и в движении. Обозначение шагана месте. Направляющий, замыкающий, предварительная и исполнительная команда, размыкание уступами. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

2) Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, отведение и приведение, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперёд и над собой, ловля набивного мяча.

3) Упражнения для мышц шеи и туловища.

Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине - поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лёжа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

4) Упражнения для мышц ног.

Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

5) Упражнения для всех групп мышц.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки). Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка и скамейка). Акробатические упражнения (группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперёд и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации).

Легкоатлетические упражнения (бег на 10,15,20,30,40,100,400,800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями; кросс 500-1000 м; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега). Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками,

метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей. Спортивные игры (баскетбол, волейбол и др.) Плавание.

5.3. Специальная физическая подготовка (СФП) (280 часов)

1) Упражнения на развитие быстроты.

Бег с остановками и изменением направления. Бег прыжками. Рывки на 5-8-10 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег с максимальной частотой шагов на месте, и перемещаясь. Повторный бег по дистанции от 20 до 40 м. со старта и с хода с максимальной скоростью. Челночный бег на 5-8-10 м.(общий пробег за 21 одну попытку до 30 м.) Челночный бег (в начале отрезок преодолевается лицом вперёд, а затем - спиной вперёд и т. д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры: «День и ночь», « Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнёром за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10-15 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе (приём мяча под подошву, уход в сторону или с поворотом на 180° и удар в цель и т.д.).

Для вратарей. Из основной стойки рывки вперед и в стороны на 3-5-8 м. Бег на короткие отрезки с прыжками вверх, вперёд в конце дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Из основной стойки вратаря рывки на 3-5-6 м. на перехват и отбивание катящихся мячей или же летящих на различной высоте.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Упражнения с сопротивлением (в парах). Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперёд, спиной вперёд и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и с разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Броски ногой мини-футбольного мяча на дальность за счёт энергичного маха ногой вперёд. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками.

Для вратарей. Из упора, стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами.

В упоре лёжа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лёжа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями. Метание мячей различного веса на дальность и быстроту. Многократные броски набивных мячей одной рукой от плеча и двумя руками от груди, ловля мячей. Серии прыжков в основной стойке вратаря толчком обеих ног в стороны; то же, с

предварительным приставным шагом с отягощением и без отягощения. Из основной стойки вратаря многократные рывки на 3-4 м. с броском на катящийся или неподвижно лежащий мяч. Многократные броски мяча в стенку с последующей ловлей.

3) Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определённого задания (ускорение, остановка, изменение, направления и способа передвижения, поворот на 90°, 180° или 360°, прыжок вверх, кувырок вперёд или назад и т.д.). Многократное повторение специальных технико - тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость на 30-40 м и т.д.).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд.

Для вратарей. Многократное выполнение в течение 5-8 мин. приёмов ловли и отбивания мячей после ударов, выполняемых 3-4 игроками с минимальными интервалами. Многократное выполнение рывков с линии ворот с бросками за 22 катящимися и летящими мячами, направленными в штрафную площадь с минимальными интервалами несколькими игроками. Вбрасывание мяча различными способами в различные цели, помещённые в различных участках игрового поля. Выбивание мяча ногой в различные зоны игрового поля. Многократное повторение ловли мячей набрасываемых несколькими партнёрами, в разные углы ворот, в прыжке с минимальными интервалами отдыха.

4) Упражнения для развития игровой ловкости.

Кувырки вперёд и назад, в стороны через правое и левое плечо. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъёма, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмёрке», по ограниченному коридору. Ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Прыжки с места и с разбега, доставая головой подвешенный мяч. То же, но с поворотом на 90°. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по летящим мячам в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой и головой в цель после выполнения кувырка вперёд, поворота на 180° и 360°, бега змейкой и т.д. Жонглирование теннисным мячом, чередуя удары различными частями подъёма со сторонами стопы. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др. Для вратарей. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на голове, лопатках и руках. Из стойки на руках – кувырок вперёд. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот

вперёд с разбега. Различные прыжки с короткой скакалкой. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками и кулаком. Из различных исходных положений (сидя, лёжа и т.д.) встать и в прыжке или броске овладеть мячом, набрасываемым партнёром. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.

5.4. Техничко-тактическая подготовка (360 часов)

1) Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег зигзагом, с выпадом в стороны. Бег с подскоками, высоким подыманием бедра, захлестыванием голени. Челночный бег. Защитная стойка.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Для вратарей - прыжки в сторону с падением "перекатом". повороты переступанием, прыжками, на одной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

2) Удары по мячу ногами.

Удары внутренней и средней сторонами стопы и подъёма, внешней частью подъёма, по неподвижным и катящимся (навстречу, от игрока, справа или слева) мячам. Удары носком по неподвижным и катящимся мячам. Удары пяткой, пяткой скрестно. Удары - откидки мяча подошвой. Резаные удары внутренней и внешней частью подъёма. Удары – броски стопой. Удары с лёта внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма. Боковой удар серединой или внешней частью подъёма с лёта. Удар с лёта серединой подъёма по опускающемуся мячу через голову. Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта. Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков. Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении.

3) Удары по мячу головой. Удары серединой лба, боковой частью головы из опорного положения, в прыжке. Удары с затылочной частью головы. Удары головой в броске. Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние. Удары головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

4) Приём (остановка) мяча. Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей внутренней стороной стопы, подошвой, серединой подъёма. Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении. Приём (остановка) катящихся и опускающихся мячей в стороне от игрока, внешней частью стопы. Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении. Приём мячей, прямо летящих на игрока,

на бегу. Приём (остановка) мячей, опускающихся и летящих на игрока, головой грудью, бедром. Приём (остановка) отскочившего от площадки мяча животом, голенью.

5) Ведение мяча. Ведение мяча внутренней стороной стопы, внутренней, внешней частью и серединой подъёма, подошвой, носком. Ведение мяча различными способами с изменением направления, скорости, зигзагообразно, меняя бьющую ногу.

6) Обманные движения (финты). Обманные движения без мяча. Финт «Уходом» и различные его варианты. Финты: «Проброс мяча мимо соперника», «Остановка мяча подошвой», «Убирание мяча подошвой». Сочетание нескольких финтов, или выполнение их в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

7) Отбор мяча. Отбор мяча накладыванием стопы, выбиванием, перехватом. Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.

8) Техника игры вратаря. Перемещение в ворота. Стойка вратаря. Ловля катящихся и низколетящих мячей при параллельном расположении стоп, в стойке на одном колене. Ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске. Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы. Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении. Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении и в броске. Отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате. Отбивание мячей летящих (выше пояса) махом ноги. Отбивание мячей ладонью в падении или в броске при выходе навстречу атакующему сопернику. Отбивание мячей, опускающихся и высоколетящих перед воротами, кулаком (кулаками) или головой. Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места, в движении со скрестными шагами, в прыжке. Вбрасывание мяча с боку с места. Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу. Выбивание мяча с рук ногой. Технические приёмы полевых игроков.

1) Тактика игры в атаке. Индивидуальные действия. Правильное расположение на площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнера и соперника. Выбор момента и способа передвижения для "открывания" на свободное место с целью получения мяча. Освобождение зоны для получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в 24 зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Командные действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар;

короткую или среднюю передачу, низом или верхом. Комбинация "игра в стенку", скрещивание, забегания, "каблучок", смена мест. выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начальном, угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут. (не менее одной по каждой группе).

2) Тактика игры в обороне. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять "закрывание". выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом. Командные действия. Противодействия комбинациям "стенка", "крест", "столб", "треугольник". Взаимодействие игроков при розыгрыше противником "стандартных" комбинации. Коллективный отбор(прессинг), зонная защита, создание численного преимущества, подключение к обороне вратаря. Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от "угла удара", передачи ногой, введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и сводном ударах вблизи своих ворот.

5.5. Учебный материал для групп спортивно-оздоровительного этапа

Приёмы игры	Этап спортивно оздоровительной подготовки			
	1 год	2 год	3 год	4 год
I. Техника полевых игроков				
Ходьба в сочетании с бегом	+	+	+	+
Бег с изменением направления	+	+	+	+
Бег с изменением скорости	+	+	+	+
Бег с приставными шагами-вправо, влево	+	+	+	+
Бег спиной вперёд	+	+	+	+
Смена бега спиной вперёд на бег лицом вперёд и наоборот	+	+	+	+
Бег зигзагом-с выпадом в стороны			+	+
Бег с подскоками			+	+
Бег с высоким подыманием бедра	+	+	+	+
Бег с захлестыванием голени		+	+	+
Бег челночный	+	+	+	+
Защитная стойка	+	+	+	+
Прыжки вверх, отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+

Прыжки вперёд, назад, в стороны отталкиваясь одной и двумя ногами	+	+	+	+
Удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+
Удар серединой подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+
Удар внешней частью подъёма по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+
Удар носком по неподвижным и катящимся мячам	+	+	+	+
Удар пяткой			+	+
Удар- откидка мяча подошвой	+	+	+	+
Резаные удар внутренней частью подъёма			+	+
Резаные удар внешней частью подъёма			+	+
Удар-бросок стопой	+	+	+	+
Удар с лёта внутренней стороны стопы	+	+	+	+
Удар с лёта серединой подъёма	+	+	+	+
Удар с лёта внутренней частью подъёма	+	+	+	+
Удар с лёта внешней частью подъёма	+	+	+	+
Удары серединой или внешней частью подъёма с полулёта			+	+
Удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков			+	+
Удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении			+	+
Удар серединой лба из опорного положения	+	+	+	+
Удар серединой лба в прыжке			+	+
Удар боковой частью головы в опорном положении			+	+
Удар боковой частью головы в прыжке			+	+
Удары головой различными способами на точность на короткое и среднее расстояние			+	+
Приём (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Приём (остановка) опускающихся и низколетающих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении	+	+	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей подошвой	+	+	+	+

Приём (остановка) опускающихся мячей подошвой	+	+	+	+
Приём (остановка) катящихся мячей серединой подъёма	+	+	+	+
Приём (остановка) мячей опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы		+	+	+
Приём (остановка) мячей, прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении		+	+	+
Приём (остановка) мячей, опускающихся на игрока, грудью в опорном положении			+	+
Приём (остановка) опускающихся мячей, бедром	+	+	+	+
Приём (остановка) отскочившего от площадки мяча, животом			+	+
Приём (остановка) отскакивающих от площадки мячей голенью			+	+
Ведение мяча внутренней стороной стопы	+	+	+	+
Ведение мяча внутренней частью подъёма	+	+	+	+
Ведение мяча носком	+	+	+	+
Ведение мяча серединой подъёма	+	+	+	+
Ведение мяча внешней частью подъёма	+	+	+	+
Ведение мяча подошвой	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением направления	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами с изменением скорости	+	+	+	+
Ведение мяча различными способами зигзагообразно, меняя бьющую ногу		+	+	+
Обманные движения без мяча	+	+	+	+
Финт «Проброс мяча мимо соперника»		+	+	+
Финт «Остановка мяча подошвой»	+	+	+	+
Финт «Убирание мяча подошвой».		+	+	+
Отбор мяча накладыванием стопы		+	+	+
Отбор мяча выбиванием		+	+	+
Отбор мяча выбиванием перехватом		+	+	+
Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приёмов с мячом.	+	+	+	+

Комплексное выполнение (сочетание) различных приёмов техники перемещения с техническими приёмами с мячом	+	+	+	+
II. Техника вратаря				
Перемещение в воротах	+	+	+	+
Стойка вратаря	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей при параллельном расположении стоп	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих мячей в стойке на одном колене.	+	+	+	+
Ловля катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в падении и броске.	+	+	+	+
Ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы		+	+	+
Отбивание катящихся и низколетающих в стороне от вратаря мячей в выпаде, в шпагате.				+
Ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы или выше в опорном положении			+	+
Ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря, в опорном положении.			+	+
Вбрасывание мяча рукой из-за плеча с места	+	+	+	+
Вбрасывание мяча из-за плеча в движении со скрестными шагами		+	+	+
Вбрасывание мяча с боку с места	+	+	+	+
Вбрасывание (выталкивание) мяча снизу	+	+	+	+
Выбивание мяча с рук		+	+	+
Технические приёмы полевых игроков	+	+	+	+

Учебный материал для групп спортивно-оздоровительного этапа

Тактические действия	Этап спортивно-оздоровительной подготовки			
	1 год	2 год	3 год	4 год
I. Тактика игры в атаке				
Индивидуальные действия				
«Открывание»	+	+	+	+
Передачи	+	+	+	+
Ведение и обводка	+	+	+	+

Удары по воротам	+	+	+	+
Комбинация «Игра в одно-два касания» между двумя партнёрами	+	+	+	+
Комбинация при введении мяча из-за боковой линии		+	+	+
Позиционное нападение с центровым игроком с использованием расстановки игроков 3+1			+	+
II. Тактика игры в обороне				
<i>Индивидуальные действия</i>				
Опека соперника без мяча	+	+	+	+
Опека соперника с мячом		+	+	+
Подстраховка			+	+
Игра в меньшинстве			+	+
<i>Командные действия</i>				
Персональная оборона	+	+	+	+
Зонная оборона	+	+	+	+
Концентрированная зонная оборона				
III. Тактика игры вратаря				
Выбор места в воротах	+	+	+	+
Игра на выходах		+	+	+
Введение мяча в игру	+	+	+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных и свободных ударов			+	+
Установка «стенки» при розыгрышах соперниками угловых ударов			+	+
Техника полевых игроков	+	+	+	+

6. Оценочные материалы

Методические указания по выполнению нормативных упражнений контроля и оценки физической и технической подготовленности мини-футболистов

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике.

Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение упражнения даются 2-3 попытки, кроме теста бег 6 мин, где даётся одна попытка, т. к. по длительности и интенсивности выполнение этих тестов требует больших затрат физических сил. Учитывается лучший результат.

Бег 10 м, 30 м, для оценки скоростных качеств, и бег 60 м, (с высокого старта), для оценки дистанционной скорости, проводят на прямой дорожке стадиона, в спортивной обуви без шипов.

Челночный бег 30м (10+10+10) - пробегание отрезков в обе стороны с обеганием стоек.

Бег 6 мин. для оценки общей выносливости, проводится на дорожке стадиона со стандартным 400-метровым кругом. Промеряется дорожка и размечается на 10-метровые отрезки с нумерацией. По команде все спортсмены начинают непрерывный бег в течение 6 минут. По истечении контрольного времени даётся громкий сигнал (свисток) на окончание движения и фиксируется тот отрезок, где спортсмен услышал сигнал и остановился. Затем проводится подсчёт пройденной дистанции.

Прыжок в длину с места, для оценки силовых качеств ног, выполняется толчком двумя ногами с места от линии или края доски на ровной поверхности. Измерение дальности прыжка осуществляется стальной рулеткой.

Контрольно-переводные нормативы (девочки)

• по ОФП

№	Содержание	СОГ	
1.	Челночный бег 3x10м (сек.)	11.5	Улучшение результата
2.	Бег 30 м (сек.)	6.0	Улучшение результата
3.	Бег 10 м (сек.)	2.7	Улучшение результата
4.	6-й минутный бег (м)		Улучшение результата
5.	Прыжок в длину с места (см)	120	Улучшение результата
6.	Подтягивание из положения лежа (кол. раз)	1	Улучшение результата

• по СФП

1.	Комплексное упражнение: ведение 10м, обводка стоек, поставленных на 12 метров отрезке, с последующим ударом в цель (2,5x1,2м.) с расстояни 6 м- из 3-х попыток.	15, 5	Улучшение результата
----	---	-------	----------------------

7. Методические материалы

1.1. Возрастные особенности строения и функций организма в процессе

занятий мини-футболу футболом.

Прежде чем начать учебный процесс, планировать и проводить учебно-тренировочные занятия по мини-футболу с девочками тренер-преподаватель должен знать и учитывать:

- уровень физического развития спортсменок;
- биологические особенности женского организма;
- особенности адаптации к нагрузкам девочек и девушек.

В младшем школьном возрасте опорно-двигательный аппарат очень хрупкий и нужно профессионально подбирать упражнения, как по динамике, так и по нагрузке.

На учебно-тренировочных занятиях по мини-футболу в младшем школьном возрасте следует применять упражнения, особенно в подготовительной части, для формирования и укрепления «мышечного корсета», избегать упражнений срезкими односторонними толчками. Ассиметричным подниманием тяжести (гантели, набивные мячи), натуживаний, чрезмерной и длительной нагрузки на опорную поверхность стоп. С возрастом изменяется абсолютная величина мышечной массы, ее относительный вес, а также морфологическая структура мышц. В 7-8 лет удельный вес мышечной массы составляет примерно 28% к весу тела, в 12 лет-30%, к 18 годам-40%.

До 10 лет существенных различий в темпах роста и веса между девочками и мальчиками не наблюдается. С 11 девочки начинают заметно обгонять мальчиков, как в росте, так и в весе. С 12 лет мальчики начинают быстро расти, а с 13 лет начинается увеличение веса. В 15 лет мальчики становятся выше девочек, имеют больший объем и размах грудной клетки и ощутимые преимущества в развитии мышечной силы и скорости движений. К 16 годам в основном прекращается рост у девушек, а в 18 лет у юношей. В старшем школьном возрасте пропорции тела приближаются к показателям взрослых.

У девочек старше 13-14 лет следует особенно строго дозировать упражнения, выполняемые с большим напряжением (поднятие и перенос тяжестей, лазание по канату и т.д.)

В возрасте от 7 до 12 лет происходит интенсивный рост темпа движений, от 7 до 9 лет темп движений у мальчиков резко увеличивается в отличие от девочек, к 10-12 годам темп движений у девочек и мальчиков выравнивается.

Быстрота и частота движений, а также способность поддерживать их максимальный темп к 14-15 годам достигают близких к предельным значениям.

Наибольший рост результатов в прыжках в длину с места (скоростно-силовой показатель) у девочек отмечается с 9 до 10 лет (20%), с 10 до 11 лет этот рост составляет всего 5%. После 11 лет существенного роста показателей скоростно-

силовой подготовки не наблюдается.

Высота выпрыгивания без специальной подготовки у девочек увеличивается до 12 лет, после чего темпы роста резко снижаются.

Точность движений (при обучении технике) у девочек и мальчиков с 7 до 11 лет развита слабо, ошибки при выполнении составляют 45-50%. Поэтому, необходимы систематические занятия специальными физическими упражнениями с применением методов, облегчающих воспроизведение пространственно-временных параметров движений (объяснение, показ, комментирование во время выполнения, коррекция отдельных элементов упражнений).

В младшем школьном возрасте хорошо дифференцируются мышечные ощущения и отдельные сложные координационные движения при обучении технике и в игровых упражнениях, которые более доступны, чем в старшем возрасте. В 14-15 лет способность к овладению сложной координацией движений становится хуже, чем у подростков в 12-13 лет. Поэтому, в период с 7 до 12 лет 50% упражнений должны быть на ловкость, гибкость, координацию движений: эстафеты, подвижные и спортивные игры с элементами футбола.

При планировании занятий мини-футболом нужно обязательно учитывать особенности адаптации к нагрузкам девочек и девушек. Для спортивных игр характерны специфические особенности многолетнего становления игрового умения, проявляющегося в том, что совершенствуются навыки не только преодоления «природы», т.е. объективных и субъективных трудностей, что имеет место во всех видах спорта, но и навыки реального противодействия конкретному сопернику, что имеет место в спортивных играх.

В процессе интенсивной двигательной деятельности нужно учитывать реакцию центральной нервной системы (ЦНС), менструальной функции (МФ) у девушек при занятиях спортом и мини-футболом. Организм девушек обладает основной биологической особенностью: сложной по своей нейрогуморальной регуляции МФ, цикличность которой оказывает существенное влияние на организм девушек, ее состояние и работоспособность. При изучении состояния ЦНС на протяжении менструального цикла (МЦ) получены закономерные волнообразные колебания условных сосудистых и дыхательных рефлексов на протяжении всего цикла с преобладанием тормозного процесса. Определяющими элементами в физической подготовленности девочек и девушек, занимающихся футболом, являются уровень и соразмерность развития их физических качеств. Тренер-преподаватель должен знать, что у лиц женского пола в предпубертатном и особенно в пубертатном периодах развивается своеобразный тип строения тела, специфическая работоспособность функциональных систем и, благодаря этому, особая способность к развитию тех или иных физических качеств. Общий рост функциональных возможностей организма девочек и постоянное расширение

навыков и умений, повышения общей и двигательной культуры при систематических занятиях футболом положительно сказывается на гармоничном развитии личности. Таким образом, сочетание физической культуры и спортивной специализации- это мощное средство прочного фундамента здоровья занимающихся.

В развитии физических качеств большое значение имеет рациональное применение в определенной последовательности силовых и скоростно-силовых упражнений. Наиболее благоприятной является такая последовательность. Когда за скоростной следует скоростно-силовая нагрузка. Упражнения скоростного характера, выполняемые перед упражнениями с отягощениями (набивные мячи, гантели и т.д.), физиологически и субъективно переносятся легче, чем при обратной последовательности. Применение упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, активно содействует развитию физиологических способностей у девушек школьного возраста.

Наиболее положительное влияние на развитие организма девочек и девушек, учитывая их эмоциональность, любовь к изяществу, оказывают упражнения, которые в избытке имеются при обучении футболу, исключив упражнения, связанные с натуживанием и сильным прогибанием туловища назад, так как она могут привести к загибам матки. Положительно влияют на развитие упражнения, разгружающие позвоночник (и.п.-сидя, лежа), направленные на укрепление мышц туловища, прямой и косых мышц живота, глубоких мышц-разгибателей туловища. Установлено, что женщины могут показывать хорошие результаты наравне с мужчинами в таком виде физической подготовки как выносливость, где совершенствуется сердечно-сосудистая система. Выносливость, как и другие физические способности, наиболее успешно развиваются у девушек в период полового созревания.

Двигательный потенциал девочек и девушек- это суммарный показатель скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств. Его динамика от 3 до 14 лет улучшается, от 15 до 18 лет замедляется. Поэтому при занятиях с девочками и девушками на всех этапах обучения существенное значение имеет правильный выбор средств и методов подготовки.

Возраст 8-10 лет самый благоприятный для развития двигательных способностей и ловкости. Разнообразия подготовки в этот период достигают при помощи простых физических упражнений определенной направленности, во время выполнения которых следует направлять двигательную активность обучающихся этой возрастной категории. Основными формами подготовки на учебно-тренировочных занятиях должны быть спортивные и подвижные игры по упрощенным правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, залах), соревнования, эстафеты, физические упражнения определенной

направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (футбольные облегченные № 4, волейбольные, теннисные, резиновые, набивные весом не более 1 кг). На учебно-тренировочном занятии 80% времени обучающиеся должны заниматься с мячом, 20%-упражнениями различного характера.

В силу физиологических особенностей возраст 8-10 лет не обладает отчетливыми мышечно-двигательными ощущениями, поэтому основными методами являются: рассказ, простейшее объяснение (инструктирование) показ технического приема или какого-либо действия. Сначала происходит демонстрация правильного и четкого выполнения, а затем объяснения и указания на главные моменты действия. Далее надо дать обучающимся попробовать действие и только после следует демонстрация натурального показа в медленном темпе и выделение ключевых моментов, чтобы у занимающихся было представление об этом приеме или действии. После чего делают первые попытки целостного выполнения путем многократного повторения.

Начиная с 11-12 лет, когда организм ребенка развивается равномерно и стабильно и уже способен выдержать определенные нагрузки, можно приступать к углубленному разучиванию техники и освоению игры в футбол.

С учетом физиологических особенностей у детей 11-14 улучшается координация, они постепенно могут осваивать как простые, так и сложные движения. При освоении технических приемов в сочетании с ведением, обводкой и т.д. с позиций психологии в 11-14 лет хорошо развиваются наблюдательность, внимание и двигательная память, занимающиеся постепенно начинают логически мыслить и при обучении целесообразно использовать методику программированного обучения, в основе которой лежит принцип разбивки изучаемого материала на этапы (шаги). Программированное обучение движениям предусматривает такой способ научения, в котором сводятся к минимуму нежелательные последствия случайного выбора упражнений, ведущих к конечной цели-выработке стабилизированного навыка.

Мини-футбол- эмоциональная игра, поэтому построение занятия, подбор упражнений при обучении должны иметь эмоциональный окрас, при котором быстрее осваиваются и прочнее закрепляются технические приемы, позволяющие осваивать саму игру.

В возрасте 15-17 лет завершается развитие растущего организма и формирование личности. Нервная система в этом возрастном периоде стабилизируется, значительно возрастают ее регулирующие возможности. Уровень практических знаний занимающихся футболом растет на базе последовательно углубляемой физической, технической и тактической подготовки. На учебно-тренировочных занятиях необходимо уделять должное внимание освоению игровых

действий с учетом функций в команде. На занятиях интенсивно развивается выносливость благодаря специальным упражнениям без мяча, а также игровым упражнениям с мячом. Уровень и качество игры улучшаются благодаря приобретенным навыкам и росту работоспособности, как у мальчиков, так и у девочек.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфолого-функциональные показатели и физические качества	Возраст, лет									
	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост					+	+	+	+		
Вес (мышечная масса)					+	+	+	+		
Сила					+	+	+	+	+	+
Быстрота	+	+	+					+	+	+
Скоростно-силовые качества		+	+	+	+	+	+	+		
Выносливость (аэробные возможности)	+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+		+	+				
Координационные способности		+	+	+	+					
Равновесие	+		+	+	+	+	+	+		

8. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г. «Сборник нормативных документов. Физическая культура» М. 2008 год;
2. «Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др.» Волгоград 2010 год;
3. Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания» 1-11 классы, М.2008 год;
4. Стандарты. Физическая культура. М. 2011 год;
5. Закон РФ «О физической культуре и спорте от 29.04.1999г»;
6. Рабочие программы «Физическая культура 5-9 классы» Лях В.И., Просвещение 2021 г.
7. Рабочие программы «Физическая культура 10 – 11 классы» Лях В.И., Просвещение 2021 г.
8. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 5-7 классы» М.Я. Виленского, М.Просвещение 2019 г.
9. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 10 – 11 классы» М.Я. Виленского, М.Просвещение 2019г.
10. Учебник для образовательных организаций «Физическая культура 8 – 9 классы» М.Я. Виленского, М.Просвещение 2019 г.

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. А.Власов «Мини-футбол в школу!», «Спорт в школе», № 23,2006г.
2. С.Андреев, Э.Алиев «История развития мини-футбола», «Спорт в школе», № 5, 2007г
3. А.Полозов «Обучение футболу в разных странах», «Спорт в школе», № 6, 2006г.
4. Ю.И.Портных «Спортивные и подвижные игры» - М, 1987г.