

Управление образования Ирбитского МО  
 Муниципальное образовательное учреждение дополнительного  
 образования Спортивная школа «Уралец»

ПРИНЯТО  
 на заседании Педагогического совета  
 Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Зам. директора МОУ ДО  
 Спортивная школа «Уралец»  
  
 С.Г.Исаева  
 Приказ № 157-ОД от 26.08.2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**«МИНИ-ФУТБОЛ»**  
 УТ 3 года обучения

Автор программы:  
 Тренер – преподаватель  
 Копчиков А.М.,  
 высшая квалификационная категория

Срок реализации Программы:  
 1 год.

д. Фомина,  
 2025 год

## I. ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	4
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	4
<b>2.</b>	Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	6
<b>3</b>	Периодизация учебно-тренировочного года.	8
<b>4</b>	Программный материал.	8
<b>5</b>	Учебно – тематический план по теоретической подготовке.	15
<b>6</b>	Система контроля.	16
<b>7</b>	План воспитательной работы.	17
<b>8</b>	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.	20
<b>9</b>	План инструкторской и судейской практики.	20
<b>10</b>	Дополнительные материалы.	20
<b>11</b>	Приложение 1	21

## 1. Общие положения

### 1.1. Пояснительная записка

Настоящая программа по виду спорта мини-футбол (далее – Программа) разработана на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность спортивных школ:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г.№ 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 07 июля 2022 г. № 575 «О внесении изменений в требования для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “футбол”;
- Приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 г. № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) «Об утверждении профессионального стандарта« Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;
- Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к

организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 года №28;

- Приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, «Профессиональный стандарт тренера-преподавателя» регистрационный № 62203);
- Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519);
- Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);
- Профессиональный стандарт «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475);
- Устав МОУ ДО ДЮСШ.

Проанализировав прошлый год, мы сделали вывод что, тренировочная деятельность юных футболистов преимущественно связана с проявлением выносливости, однако, данному аспекту подготовки уделяется недостаточное внимание. Решено в этом сезоне повысить акцент на выносливость учеников.

Целью реализации программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал объединён в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья;
- подготовка спортсменов высокой квалификации,
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

Задачи учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «футбол»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «футбол»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

В данной программе предоставлено содержание работы в учреждении дополнительного образования детей на учебно-тренировочном этапе подготовки - срок реализации программы 1 год. Занятия проводятся в соответствии с

комплектованием по 10 часов в неделю на протяжении 52 недели в году. Всего на данном этапе подготовки обучается 12 учащихся, из которых юношеские разряды имеют 10 человек.

**2. Годовой учебно-тренировочный план с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.**

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	10	12

Наименование этапа подготовки	Объем в неделю (час)	Объем в год (час)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
УТГ-3	12	624

**Рекомендованное соотношение средств спортивной подготовки в соответствии с ФССП**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	7-9
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-8
4.	Техническая подготовка (%)	35-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-9
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	2-4
8.	Интегральная подготовка(%)	20-24

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		Недельная нагрузка в часах	
		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп	
		12	
1.	Общаяфизическаяподготовка	<b>90</b>	
2.	Специальнаяфизическаяподготовка	<b>56</b>	
3.	Участие в спортивныхсоревнованиях	<b>49</b>	
4.	Техническая подготовка	<b>124</b>	
5.	Тактическая подготовка	<b>24</b>	
6.	Теоретическаяподготовка	<b>29</b>	
7.	Психологическаяподготовка	<b>21</b>	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>12</b>	
9.	Инструкторскаяпрактика	<b>9</b>	
10.	Судейская практика	<b>6</b>	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>12</b>	
12.	Восстановительные мероприятия	<b>24</b>	
13.	Интегральная подготовка	<b>168</b>	
	Общее количество часов в год	<b>624</b>	
	Самостоятельная работа *	<b>93</b>	

\*Самостоятельная работа входит в общее количество часов

### **3. Периодизация учебно-тренировочного года.**

Для мини-футбола основной соревновательный период является осень-зима, поэтому подготовительный период будет начинаться с лета, а переходный с весны.

- Подготовительный период – август, сентябрь, октябрь
- Соревновательный период – ноябрь, декабрь, январь, февраль, март
- Переходный период – апрель, май, июнь

### **4. Программный материал.**

#### **Общая физическая подготовка (90 часов).**

Для ног. Из основной стойки - различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперед в равномерном и переменном темпе.

*Динамические общеразвивающие упражнения* - увеличение и уменьшение амплитуды движения в ритмическом чередовании, комбинированные упражнения одновременные и поочередные маховые движения руками вверх, вниз - назад, вращение руками в локтевых и плечевых суставах, вращения кистями;

одновременные и поочередные маховые движения ногами лежа, сидя и стоя - вперед, назад и в стороны. Поочередные и одновременные сгибания ног лежа, сидя и стоя. Большие выпады вперед, назад, в стороны.

*Упражнения с помощью партнера:* пассивные наклоны, отведения ноги, рук максимально в переднезаднем направлении и в сторону, наружу, шпагаты (поперечный и продольный), мост.

#### **Передвижения в ходьбе и беге:**

- быстрая ходьба (координация, положение рук, ритм и дыхание);
- переход из быстрой ходьбы в бег и снова в ходьбу;
- прямолинейный бег (координация, ритм, взгляд, дыхание, положение тела, равновесие);
- бег, остановка, снова бег (смена ритма, старт, равновесие);
- прогрессия шагов в процессе бега;
- боковой бег приставным шагом;
- боковой бег скрещенным шагом;
- бег назад;
- ускорение с инерцией движения и остановкой;
- криволинейный бег со сменой ритма;
- прыжки с места;
- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);
- комбинация прыжка, приземления и переход в бег;
- бег с поворотами, подпрыгиванием.

#### *Упражнения на развитие физических качеств.*

#### *Упражнения для развития силы:*

- упражнения с весом внешних предметов: штанги с набором дисков разного веса, разборные гантели, гири, набивные мячи, вес партнера и т.д.;
- упражнения, отягощенные весом собственного тела;
- упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание в висе, отжимания в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе);
- упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
- упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
- ударные упражнения, в которых собственный вес увеличиваются за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки возвышения 25—70 см и более с мгновенным последующим вшиванием вверх);
- упражнения с использованием тренажерных устройств общего типа (например, силовая скамья, силовая станция, комплекс «Универсал» и др.).

*Рывково-тормозные упражнения.* Быстрая смена напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

#### *Статические упражнения в изометрическом режиме:*

- упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.);
- упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.);
- упражнения с противодействием партнера.

### *Упражнения для развития выносливости.*

Равномерный бег при ЧСС 130-140 уд/мин, кроссовый бег, комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых круговым методом.

Прыжки со скакалкой различными способами длительной время (от 5-ти минут).

Силовые упражнения с малым весом, выполняемые «до отказа» количество повторений.

### *Упражнения для развития ловкости.*

Одновременные разнохарактерные движения конечностями и туловищем; упражнения с мячами, скакалками; спортивные игры и сложные эстафеты; тройной прыжок, прыжок в высоту, метания. Сочетание ходьбы и бега с ловлей предметов. Жонглирование различными предметами.

### *Упражнения на развитие быстроты*

Челночный бег 7x50 метров. Ускорения 5-8 раз по 100метров с интервалами отдыха 10-20 секунд. Эстафеты. Игры –догонялки.

### *Упражнения на гибкость и на растягивание.*

Активное упражнения - выполнение баллистических движений (махи руками и ногами, наклоны и повороты туловища и т.п.). Выполняются с различной амплитудой, скоростью, с отягощением.

Пассивные упражнения - движения, выполняемые под внешним воздействием, с помощью партнера, различных амортизаторов и тренажеров, веса собственного тела.

### *Упражнения на расслабление из исходного положения стоя и лежа.*

*Подвижные игры и спортивные игры.* Быстрый старт. Не дать упасть. Смена мест. Вызов номеров. Преодолеть сопротивление. Салки простые. Футбол. Баскетбол. Рэгби.

### **Специальная физическая подготовка -56 часов**

Специализированные передвижения:

- бег - ускорение с инерцией движения и остановкой;
- криволинейный бег (смена ритма, наклон тела, взгляд);
- прыжки с места (двумя ногами, замах, положение рук, отрыв...);
- прыжки в движении (отрыв одной ногой, разбег, последний шаг длиннее);
- комбинация прыжка, приземления и переход в бег (равновесие, координация);
- бег с поворотами, подпрыгиванием.

### *Упражнения для развития стартовой скорости.*

По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного мега, подпрыгивания или бега на месте.

### *Упражнения для развития дистанционной скорости.*

Ускорения под уклон 3-50 . Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150м (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.).

*Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.*  
Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления движения (до 1800°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем произвести рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно) 2 x 10м, 4 x 5м, 4 x 10м, 2 x 15м. и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед. «Бег с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

*Для вратарей.* Из стойки вратаря рывки (на 5-15м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из различных исходных положений рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.  
Упражнения в ловле теннисного (малого) мяча.

### **Участие в соревнованиях –49 часов**

Виды соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
	3 год
контрольные	1
отборочные	1
основные	2

Контрольные соревнования – школьный уровень.

Отборочные соревнования – школьный, муниципальный уровень.

Основные соревнования - муниципальный, окружной, региональный уровень.

### **Техническая подготовка-124 часов**

#### *(закрепление и совершенствование навыка)*

- Прямолинейное ведение мяча.
  - Ведение мяча со сменой направления (зигзаг).
  - Полукруговое и круговое ведение мяча.
  - Комбинированное ведение.
  - Ведение мяча средней частью подъёма стопы.
  - Ведение мяча внутренней стороной подъёма стопы.
  - Ведение мяча внешней стороной стопы.
  - Ведение мяча подошвой способом «перекат»
- Удары по мячу ногой (закрепление и совершенствование навыка)*
- Удар подъёмом стопы.
  - Удар внутренней стороной подъёма.
  - Удар внешней стороной подъёма.
  - Удар внутренней стороной стопы (щёчкой).
  - Удар носком стопы.
  - Удар пяткой.
  - Удар коленом.
  - Удар внешней стороной стопы.

*Удары по мячу ногой (разучивание и закрепление навыка)*

- Удар внутренней стороной стопы (щёчкой).
- Удар носком стопы.
- Удар пяткой.
- Удар коленом.
- Удар внешней стороной стопы
- Удар через себя способом „ножницы“

*Удары головой (разучивание и закрепление)*

- Удар головой в прыжке.
- Удар головой после разбега и отскока.
- Удар в падении.

*Приёмы мяча(разучивание, закрепление, совершенствование)*

- Всеми частями стопы на земле и в воздухе: бедром, головой, грудью.
- Приём катящего мяча (низом по земле): внутренней стороной стопы, внутренней стороной подъёма, внешней стороной подъёма.
- Приём летящего мяча после отскока: внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, подошвой.
- Приём летящего мяча на основе «Амортизации»  
-подъёмом.  
-стороной стопы.  
-внешней стороной стопы.  
-бедром.  
-грудью.  
-головой.

Дриблинг и финты (разучивание и закрепление).

*Отбор мяча (разучивание и закрепление)*

- подъёмом.
- без прямого контакта с партнёром
- в прямом контакте с противником:
- толканием плечом к плечу.
- толканием ног.

**Тактическая подготовка - 24 часов**

Понятие, элементы и содержание тактики.

Расстановки и функции игроков в мини-футболе.

Понятие игровой ситуации и их градация.

Структура тактического действия.

Классификация тактики.

Групповые, командные, индивидуальные действия и взаимодействия.

Основные тактические взаимодействия в нападении и защите.

Рациональные пути противодействия успешной игре конкретной команде соперника и отдельным ее игрокам.

Исходные и возможные тактические построения игры.

Просмотр видеозаписей игр высококвалифицированных команд.

**Теоретическая подготовка – 29 часов**

1. Современное развитие мини-футбола в Европе.
2. Современное развитие мини-футбола в Азии.
3. Современное развитие мини-футбола в мире.
4. История мини-футбола в Свердловской области.
5. Дневник самоконтроля.
6. История мини-футбола в Ирбите.
7. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
8. Физиологические основы физической культуры.
9. Спортивная физиология.
10. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. (2ч)
11. Самоанализ.
12. Основы безопасных самостоятельных занятий.
13. Регулирование физической нагрузки путем подсчета частоты сердечных сокращений. (2ч)
14. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.(3ч)
15. Правила судейства.
16. Обязанности судей.
17. Жесты судей.
18. Деление участников по возрасту и полу.
19. Права участников спортивных соревнований.
20. Обязанности участников спортивных соревнований.
21. Антидопинговые правила (Российские).
22. Антидопинговые правила (международные).
23. Последствия применения допинга.

### **Психологическая подготовка – 21 часов**

Мероприятия, направленные на устойчивую мотивацию занятий мини-футболом.

Обеспечение комфортных психологических условий в команде.

Организация работы наставничества «ученик-ученик».

Предстартовые состояния.Стартовая лихорадка. Отличительные особенности.

Регуляция тренером-преподавателем.

Способы саморегуляции.Стартовая апатия. Отличительные особенности.

Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.Боевая готовность.

Отличительные особенности. Регуляция тренером-преподавателем. Способы саморегуляции.

Групповая регуляция состояний обучающихся. Настой на соревнования.

Индивидуальная регуляция предстартовых состояний.

Дыхательные практики саморегуляции.

### **Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) –12 часов**

Контрольно-переводные испытания ежегодно в конце учебного года. Контроль овладения техническими приемами в течение года.

### **Инструкторская и судейская практика –15 часов**

Инструкторская практика (9 часа).

Проведение подготовительной или заключительной частей учебно-тренировочного занятия для обучающихся различного возраста по предварительному согласованию и в присутствии тренера-

преподавателя. Разработка плана и проведение тренировочного занятия. Осуществление показа технических приемов.

#### Судейская практика (6 часов).

Основные правила мини-футбола. Основные правила классического футбола. Продолжительность игры для разных возрастных групп. Требования к экипировке и внешнему виду играющих. Игра мячом. Борьба с соперником. Наказание за нарушение правил игры. Правила выполнения (начального, углового, бокового, свободного, штрафного). Игра голкипера. Правила замены игроков.

Практическое судейство в роли помощника судей, секретаря. Самостоятельное судейство игр на школьном уровне.

#### **Медицинские, медико-биологические мероприятия – 12 часов**

Углубленный медицинский осмотр 1 раз в год, перед соревнованиями и по мере необходимости.

Организация рационального питания в период каникул (осенне-весенний период). Витаминизация. Физиотерапевтические средства (по назначению медицинского осмотра). Закаливание.

#### **Восстановительные мероприятия- 24 часа**

Педагогические средства восстановления – рациональное построение учебно-тренировочного процесса, использование разгрузочных циклов после больших тренировочных объемов. Самомассаж. Массаж. Аппаратный массаж. Аутогенная тренировка. Релаксация.

Медико-биологические средства восстановления: суховоздушная и парная бани, теплы и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение видимыми лучами синего спектра, теплый душ.

Физиотерапевтические средства восстановления (по назначению врача). Обеспечение питьевого баланса.

#### **Интегральная подготовка (168 часов)**

- Игра в мини – футбол
- Игра в футбол
- Игра за овладение мячом 1x1
- Игра за овладение мячом 2x2
- Игра за овладение мячом 3x3
- Игра за овладение мячом 4x4
- Игра за овладение мячом 5x5
- Игра в мини-футбол в различных амплуа
- Односторонние и двусторонние игры с заданием
- Учебные двусторонние игры с заданиями по технике и тактике, контрольные и календарные игры с целевыми установками на игру.
- Игровые упражнения. (**Приложение 1**)

**\*Самостоятельная работа – 9 часов.**

Планируется тренером-преподавателем и доводится до обучающегося на период праздничных дней и период очередного отпуска тренера-преподавателя (6 недель). Включает общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку, техническую подготовку, теорию, восстановительные мероприятия.

## 5. Учебно-тематический план по теоретической подготовке.

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год	Сроки проведения	Краткое содержание
Психологическая подготовка	2	сентябрь	Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.	3	октябрь	Современное развитие мини-футбола в Европе, Азии, мире. История мини - футбола в Свердловской области, Ирбите.Зарождение олимпийского движения.Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Физиологические основы физической культуры	5	декабрь	Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	3	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники и тактики вида спорта	5	май	Изучение тактических приемов в нападении и защите.
Правила вида спорта	3	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Положение о соревнованиях.Права и обязанности участников спортивных соревнований. Обязанности судей. Обязанности секретаря.
Влияние употребления допинга на организм.	4	ноябрь - июнь	Пагубное влияние допинга на различные системы организма. Просмотр мотивирующих фильмов и совместное обсуждение последствий и причин приема допинга.
Антидопинговые правила - Российские и международные.	3	ноябрь - июнь	Основные требования к выступающим на соревнованиях. Разрешенные витамины.

## 6. Система контроля.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «футбол» спортивная дисциплина «мини-футбол» (футзал);

и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «футбол»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Промежуточная аттестация проводится по окончании каждого учебного года в июне месяце.

**Нормативы общей физической подготовки перевода на 4 год учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) по виду спорта «футбол», спортивная дисциплина «мини-футбол»**

Упражнение	единица измерения	Норматив	
		Юноши	девушки
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>			
Бег на 10 м с высокого старта	с	2.22	2.32
Бег на 30 м	с	5.60	5.90
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	170	165
Челночный бег 3x10 м	см	8.30	8.60
<b>Нормативы технической подготовки</b>			
Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами	см	24	20
Челночный бег 104 м с высокого старта (в метрах: 2x6+2x10+2x20+2x10+2x6)	с	27.00	30.20
<b>Уровень спортивной квалификации</b>			
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый		

	юношеский спортивный разряд»,
--	-------------------------------

## **7. План воспитательной работы.**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	В течениегода
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течениегода
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течениегода
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций).</li> </ul>	В течениегода
2.3	Закаливающие процедуры.	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы учащихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течениегода
3.	<b>Патриотическое воспитание учащихся</b>		
3.1.	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную	В течениегода

	уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	программу спортивной подготовки.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течениегода
3.3.	Ориентация учащихся на ценности отечественной культуры, формирование ценностного отношения к семье, школе, Родине, к её культурно-историческому прошлому.	Участие: - месячник патриотического воспитания - «Самородок Ирбитского края»; - «Майская радуга»; - участие воспитанников в Первомайской демонстрации; - посещение музеев выставок родного края и т.д.	В течениегода
<b>4. Развитиетворческогомышления.</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов).	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течениегода
<b>5. Правовоевоспитание</b>			
	Теоретическая подготовка. Социальная роль человека в обществе. (Формирование навыков социально-активного поведения личности, основ правовых знаний, общего собственного «Я»).	Проведение бесед: - Дисциплина, форма одежды на занятиях. - Право на образование. - Право на свободу и защиту. - Право на собственное мнение, свободное выражение мысли. - Право на получение информации. - Право на защиту от насилия и жестокого обращения. - Право на медицинское обслуживание. - Право на отдых и досуг. - Право на дополнительную помощь со стороны государства, если есть особые потребности.	В течениегода
<b>6. Трудовоевоспитание.</b>			
	Профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями	Участие в: - Субботники по благоустройству стадионов, спортивплощадок, залов. - Встречи с профессиональными спортсменами, людьми, добившимися высоких результатов в профессиональной,	В течениегода

	учащихся.(формирование ценностных установок, уважительного отношения к трудовой деятельности, развитие способности трудиться).	общественной деятельности. - Изучение литературы по выбранному виду спорта: история развития, выдающиеся спортсмены, рекорды и д.р. - Организация и судейство соревнований учащимися («Юный судья»).	
7.	<b>Валеологическое вспомогательное мероприятие</b>		
	Сознательного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих (поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности; профилактика вредных привычек).	Участие в: - Муниципальная акция, посвященная - Международному дню «Борьбы со СПИДом» и др - Беседы по правилам гигиены, требованиям к уходу за спортивной формой: «Необходимость регулярного прохождения медицинского осмотра». «Вредные привычки и их влияние на здоровье человека». Беседа «Типы несчастных случаев. Определение основных понятий: травма, повреждение, несчастный случай. Суицид.» Беседа «Профилактика курения, употребления алкогольных и наркотических средств»	В течение года
8.	<b>Работа с родителями.</b>		
	Укрепление связи семьи и школы	Проведение родительских собраний в группах по темам: 1) Разъяснения возможных правовых последствий нарушающих ими правила дорожного движения РФ, допущенных ими при сопровождении несовершеннолетних.  2) Информация о проводимых профилактических мероприятиях во взаимодействии с Госавтоинспекцией по предупреждению травмирования и гибели детей в ДТП («Внимание дети!», «Горка», «Неделя безопасности»)  3) Роль родителей в профилактике детского дорожно-транспортного травматизма. Как влияет на безопасность детей поведение родителей на дороге. Дети во всем подражают взрослым. 4) Посещение родительских собраний в образовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам, которые культивируются в МОУ ДО ДЮСШ. Привлечение родителей к проведению туристических походов, организации мероприятий. Приглашение родителей на соревнования в качестве зрителей, судей, участников, помощников. «Праздник спортивной дружбы», посвященный дню защиты детей» с участием родителей.	В течение года

## **8. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации )	Самоконтроль при занятиях спортом. Подсчет частоты сердечных сокращений. Дневник самоконтроля. Допинг. Беседа о последствиях приема допинга. Употребление допинга как проявление слабости характера.	В период предсоревновательной и соревновательной деятельности	Осуществление самоконтроля самочувствия. Результат -знание последствий применения допинга. Форма контроля - опрос

	Допинг как зависимость, болезнь. Ознакомление с антидопинговыми правилами России. Ознакомление с антидопинговыми правилами международных организаций. Совместный просмотр и обсуждение документальных и художественных фильмов о последствиях приема допинга	и	
--	---	---	--

### **9. План инструкторской и судейской практики.**

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап спортивной специализации	<p>Проведение отдельно подготовительной (разминки) или заключительной частей учебно-тренировочного занятия по предварительному согласованию и в присутствии тренера-преподавателя.</p> <p>Организация наставнических пар и групп.</p> <p>Организация и проведение подвижных игр. Двигательные качества человека. Способы и методы развития физических качеств Контроль и дозирование физической нагрузки при помощи подсчета частоты сердечных сокращений. Изучение современных правил проведения соревнований. Изучение обязанностей судей 2,3 категории Обязанности «Юного судьи» Работа в качестве помощника судьи 2, 3 категории на соревнованиях муниципального уровня с 14-16 лет.</p>	<p>в течение года</p> <p>в течение года</p> <p>предсоревновательный и соревновательный период</p>	<p>Предварительно выявление педагогом «проблемных полей» у обучающихся и выявление обучающихся, способных положительно повлиять на решение педагогической задачи.</p> <p>Лекционный и практический материал.</p> <p>Знание и применение на практике знаний</p> <p>На соревнованиях муниципального уровня - работа в качестве помощника судьи с 14 лет, работа в качестве «Юного судьи» 3 категории с 16 лет</p> <p>Тестирование знаний обязанностей судей 2, 3 категории с 14-16 лет</p> <p>Тестирование физической подготовленности «Юных судей» с 14-16 лет.</p>

## ***10. Дополнительные материалы.***

1. Андреев С.Н. Играй в футбол. – М.: Поматур, 1999
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – Липецк, 2004
3. Аристов Ю.Н. Подготовка футболистов высоких разрядов. – М., 2005
4. Банников С.А. Играйте в футбол. – Екатеринбург, 2006
5. Горская Г.Б. Психологическое обеспечение многолетней подготовки спортсменов. – Краснодар, 2003
6. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия в футболе. – Киев: Здоровье, 2000
7. Евсеев С.П. О разработке концепции спортивного потенциала учащихся спортивных школ. – Орел, 2004
8. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1997
9. Никитушкин В.Г. Некоторые итоги исследования проблемы индивидуализации подготовки юных спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 1998
10. Программа мини-футбол (футзал). – М.: Советский спорт, 2008.
11. Суслов Ф.П. Современная система спортивной подготовки. – М.: САAM, 1995
12. Тер-Ованесян А.А. Обучение в спорте. – М.: Советский спорт, 2003
13. Филин В.П. Некоторые социальные аспекты развития детско-юношеского спорта // Теория и практика физической культуры, 2006
14. Филин В.П. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 2004
15. Чесно Ж.Л. Футбол. Обучение базовой технике. М., 2002

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ.**

1. [www.amfr.ru](http://www.amfr.ru) – сайт ассоциации мини-футбола России.
2. [урорамф.рф](http://урорамф.рф) – сайт уральского отделения мини-футбола России.

## Приложение 1

### *Игровой комплекс №1 «Борьба за мяч»*

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из полевых игроков и голкипера. Ворота располагаются у боковых линий. По свистку в игру вводится второй мяч для поощрения атакующей команды, нанесшей удар поворотом или создавшей острый момент. Если обороняющая команда более двадцати секунд не дает возможности атаковать свои ворота, то мяч отдаётся ей. Выигрывает команда, забившая больше голов.

### *Игровой комплекс №2.*

Формируются две команды, состоящие каждая из полевых игроков и голкипера. Игра проходит на всём поле. Состав игроков в одной игровой ситуации: четыре нападающих против четырех защитников с вратарем в воротах. Нападающие должны максимально быстро обыграть (коллективно или индивидуально) защитников и нанести удар поворотом, затем завершить фланговую атаку. Защитники должны играть только в своих квадратах.

По завершению игрового эпизода атака разворачивается в противоположную сторону по такому же принципу. За нанесенный удар по воротам команда получает одно очко, за гол - три очка. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

### *Игровой комплекс №3.*

Для выполнения комплекса формируются две команды, состоящие каждая из полевых игроков и голкипера. В каждом игровом эпизоде три защитника обороняются против трех нападающих. Игра проходит по всему полю. Двое из трёх защитников активно участвуют в обороне и защищают ворота. Третий защитник оказывает полуактивное сопротивление, а в случае потери мяча нападающими либо их неточного удара начинает играть в полную силу.

Атака начинается с передачи мяча тренером центральному нападающему, находящемуся в движении.

До противоборства с защитниками нападающие обязаны осуществить групповое взаимодействие (стенка, забегание, скрещивание) на максимальной скорости.

Нападающие, забив гол, получают право на повторную атаку. Если атакующие мяч потеряли (в том числе неточный удар), тренер немедленно вводит запасной мяч защитникам для проведения контратаки.

Продолжительность игрового эпизода – одна минута, после происходит смена игроков. Побеждает команда, забившая больше мячей.