

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МКОУ «Маркеловская ООШ»  
С.А. Сычева  
Приказ № 102/ОД от 02.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кузнецов Сергей Геннадьевич,

педагог дополнительного образования

д. Маркелово, 2024 год

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» (далее Программа) относится к физкультурно-спортивной направленности.

### **Актуальность программы**

Современному школьнику, проводящему большую часть дня непосредственно на учебных занятиях и за подготовкой домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные нагрузки при остром дефиците двигательной активности. По данным министерства образования и министерства здравоохранения РФ, НИИ педиатрии РАН двигательная активность детей с поступлением в школу снижается наполовину, имея тенденцию дальнейшего понижения от младшего школьного возраста к старшему. В результате острого дефицита двигательной активности нарушаются защитные функции организма школьников, возрастает число случаев с негативными сдвигами в их здоровье. В то же время растет число подростков, злоупотребляющих курением и алкоголем, а также попавших в наркотическую зависимость, проявляющих асоциальное поведение.

Естественно, в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся, особую актуальность приобретает необходимость эффективной организации физкультурно-оздоровительной работы.

Мини-футбол – это любимая игра детей и подростков. Игра, отличающаяся простотой, доступностью и высокой эмоциональностью. Словом, мини-футбол, которым сегодня увлекаются не только мальчики и юноши, но и девочки и девушки, как нельзя лучше приспособлена для решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями Программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра мини-футбол, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

Игры и действия с мячами различного веса и объема развивают крупные и мелкие мышцы, и пространственную ориентировку.

Спортивные игры с мячом коллективного характера создают благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых качеств и, конечно, коммуникативный навык. Сочетание обучения трех видов спорта в одной программе позволяет заинтересовать большее количество обучающихся на данную программу.

**Направление воспитательной работы** – воспитание культуры здорового и безопасного образа жизни и формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

### **Адресат программы**

Программа рассчитана для учащихся 7-15 лет, девочек и мальчиков. Группы формируются по гендерному принципу по 20 человек. Зачисление в учебные группы

осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя.

В объединение принимаются учащиеся по письменному заявлению родителей или законных представителей.

**Объем, сроки реализации и режим занятий**

Объем программы – 72 часа.

Сроки реализации – 1 год (36 недель).

Режим занятия – 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа.

**Формы организации образовательного процесса**

Основная форма организации образовательного процесса – групповая, виды занятий по программе - лекции, практические занятия, выполнение самостоятельной работы, соревнования.

**Цель программы:** развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Мини-футбол».

**Задачи:**

- формировать элементарные знания в области гигиены человека во время занятий физической культурой и спортом;

- обучить техническим навыкам владения мячом на основе спортивных игр и подвижных игр, освоить правила простых подвижных игр с мячами;

- обучить правилам безопасного поведения во время самостоятельных и учебных занятий подвижными играми с мячами.

- способствовать развитию точности и координации движений, быстроты реакций, силы, глазомера, согласованности движений;

- формировать технические и развить тактические навыки и умения вести игру в мини-футболе;

- воспитывать навыки и умения действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр.

**Уровень освоения программы базовый.**

**Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1	Введение. История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1	1	лекция	опрос
2	Спортивный травматизм и его предупреждение	2	1	1	лекция	
3	Основы техники и тактики игры	38	2	36		контрольные упражнения
4	Методика обучения	3	1	2		практическая

						работа
5	Оборудование инвентарь и уход за ним	1	1	0	беседа	
6	Психологическая подготовка	2	1	1	беседа	
7	Правила игры, соревнования, их организация и проведение	2	1	1	лекция	тест
8	Общая и специальная физическая подготовка	18	2	16		выполнение упражнений
9	Контроль подготовленности занимающихся	2	1	1		соревнование
10	Судейская практика	2	1	1	лекция	выполнение упражнений
	<b>Итого:</b>	72	12	60		

### Содержание программы

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 5-7 минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий. В ходе практических занятий учащиеся группы получают элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

Тема 1. Введение.

История создания и развития мини-футбола за рубежом и в России.

Теория:

Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.

Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.

Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные:

самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Правила игры, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Техника безопасности. Общие требования безопасности перед началом занятий, во время занятий, в аварийных ситуациях, по окончанию занятий, возвращению домой после тренировки, правила проведения соревнований.

Мини-футбол в зале — командный вид спорта из семейства футбола. Играется в закрытых помещениях на твёрдом ровном полу специальным мячом. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. История мини-футбола за рубежом и в России.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Повышение способности организма к переносимости длительности и интенсивности нагрузок. Цели и задачи комплекса ГТО требования и нормы физкультурного комплекса.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение.

Теория: Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Основы техники и тактики игры.

Теория: Ведение мяча. Стойка спортсмена, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Техника перемещений и их виды. Основные тактические варианты игры.

Практические занятия. Тренировка ударов и передача мяча. Техника ведения мяча различными способами. Техника передачи мяча различными способами. Сочетание приема и удара по мячу в движении. Имитация ударов. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве. Сдача контрольных норм.

Тема 4. Методика обучения.

Практические занятия. Методы тренировки ударов нижних подач, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 5. Оборудование инвентарь и уход за ним.

Практические занятия. Правила бережного ухода за инвентарем, профилактический ремонт спортивного инвентаря.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Практические занятия. Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 7. Правила игры, соревнования, их организация и проведение.

Теория: Изучение основных правил игры, ведения счета, круговая система соревнований.

Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка.

Теория: СФП – целенаправленное развитие организма для достижения спортивных результатов в настольном теннисе. Роль имитации в тренировке мышц рук, корпуса и ног. Практические занятия Передачи мяча и удары по воротам. Удары в продолжении 10 минут. Имитация перемещений. Игра в численном меньшинстве и большинстве.

Тема 9. Контроль подготовленности занимающихся.

Контроль осуществляется в соответствии с нормами.

Тема 10. Судейская практика.

С первого соревнования сами занимающиеся должны участвовать в судействе (счет очков игры).

Контрольные упражнения и нормативы.

Проводятся согласно календарному плану мероприятий.

### **Планируемые результаты**

По окончании обучения, учащиеся приобретут:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять при этом хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру (физические упражнения) как средство(-а) укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- знать основные физические качества человека, индивидуальные показатели (длину и массу тела) физического развития;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности во время проведения занятий;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

К концу обучения учащиеся должны:

- знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;
- уметь подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- уметь передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять простые акробатические соединения и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, двигательных координационных способностей);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- освоить на определенном уровне навык работы с различными мячами;
- быть способным применять жизненно важные умения и навыки в различных изменяющихся (вариативных) условиях.

В результате занятий должны быть развиты основные физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, а также достигнуты личностные результаты: способность к саморазвитию и самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы, связанные со здоровым образом жизни.

### **Рабочая программа воспитания**

Характеристика творческого объединения

Творческое объединение - группа учащихся, нацеленных на всестороннее физическое развитие быстроты, ловкости и координации движений. Которые стремятся овладеть основами технических приёмов, применяемых в игре. Которым интересно изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини-футбол.

Цель: формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни, через углубленное освоение знаний и умений в спортивной игре «Мини-футбол»

Задачи:

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

**Результат воспитания**

- воспитание навыков и умений действовать в коллективе, потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, трудолюбие и взаимопомощь, толерантность и уважение к партнёрам и соперникам во время игр это результат, достигнутая цель, те изменения в личностном развитии обучающихся, которые педагоги получили в процессе их воспитания.

**Календарный учебный график**

Год обучения: с 1 сентября 2024 года по 27 мая 2025 года			
Месяц обучения	Недели обучения	Количество недель	Количество часов
Сентябрь	02.09.-06.09.2024	1	2
Сентябрь	09.09.-13.09.2024	2	2
Сентябрь	16.09.-20.09.2024	3	2
Сентябрь	23.09.-27.09.2024	4	2
Октябрь	30.09.-04.10.2024	5	2
Октябрь	07.10.-11.10.2024	6	2
Октябрь	14.10.-18.10.2024	7	2
Октябрь	21.10.-25.10.2024	8	2

	024		
Октябрь-Ноябрь	28.10.-01.11.2024	9	2
Ноябрь	05.11.-08.11.2024	10	2
Ноябрь	11.11.-15.11.2024	11	2
Ноябрь	18.11.-22.11.2024	12	2
Ноябрь	25.11.-29.11.2024	13	2
Декабрь	02.12.-06.12.2024	14	2
Декабрь	09.12.-13.12.2024	15	2
Декабрь	16.12.-20.12.2024	16	2
Декабрь	23.12.-28.12.2024	17	2
Декабрь-Январь	30.12.-03.01.2024	18	2

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Маркеловская основная общеобразовательная школа»

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОО «Маркеловская основная общеобразовательная школа»  
Приказ № 102 от 10.01.2024



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
физкультурно-спортивной направленности  
«Мини-футбол»**

Возраст учащихся: 7-15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Кузнецов Сергей Геннадьевич  
педагог дополнительного образования

д. Маркелово, 2024 год

Январь	06.01.- 10.01.2024	19	2
Январь	13.01.-	20	2

ь	17.01.2 025		
Январь	20.01.- 24.01.2 025	21	2
Январь	27.01.- 31.01.2 025	22	2
Февраль	03.02.- 07.02.2 025	23	2
Февраль	10.02.- 14.02.2 025	24	2
Февраль	17.02.- 21.02.2 025	25	2
Февраль	24.02.- 28.02.2 025	26	2
Март	03.03.- 07.03.2 025	27	2
Март	10.03.- 14.03.2 025	28	2
Март	17.03.- 21.03.2 025	29	2
Март	24.03.- 28.03.2 025	30	2
Март- Апрель	31.03.- 04.04.2 025	31	2
Апрель	07.04.- 11.04.2 025	32	2
Апрель	14.04.- 18.04.2 025	33	2
Апрель	21.04.- 25.04.2 025	34	2

Май	12.05.- 16.05.2 025	35	2
Май	19.05.- 23.05.2 025	36	2
ИТОГ О:		36	72

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации Программы необходимо материально-техническое обеспечение программы (помещением для проведения занятий является спортивный зал, стадион, спортивный инвентарь).

Спортивная база:

- зал 18х36м. ; открытые плоскостные площадки.
- раздевалки (жен, муж)

Спортивный инвентарь:

- гимнастическая стенка 4-6 секций;
- гимнастические скамейки 4-6 шт.;
- гимнастические маты 6-8 шт.;
- скакалки - 15шт;
- мячи набивные 5 компл.;
- гантели различной массы 5 компл.;
- мячи футбольные – 10 шт.;
- перекладины настенные 4-6 шт.

### **Формы аттестации/контроля**

При реализации Программы используются следующие формы контроля:

- входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня знаний перед началом образовательного процесса. Проводится с целью определения уровня развития детей;
- текущий контроль – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала; отслеживание активности обучающихся.
- промежуточная аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися учебного материала по итогам учебного периода (этапа/года обучения).

### **Оценочные материалы**

Контроль за уровнем подготовленности обучающихся играет большую роль в работе тренерско-преподавательского состава, при этом выявляется полнота сведений по уровню развития физических и технических способностей.

Результат - улучшение личных показателей.

Управлением учебно-тренировочной деятельности является:

- сбор информации
- анализ накопленной информации.

Инструментарием мониторинга являются тестовые упражнения.

Мониторинг проводится два раза в год

- промежуточный контроль –декабрь;

- итоговая аттестация - апрель- май.

Формой контроля является тесты (упражнения) по общей физической, специальной, технико-тактической и теоретической подготовке. Результаты мониторинга заносятся в протокол что позволит отследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса.

**Контрольно- измерительные материалы**  
**Контрольные нормативы для оценки результатов освоения**  
**теоретического материала в рамках Программы:**

Оцениваемые параметры теоретических вопросов	Контрольные упражнения (тесты)	Значение результата для получения оценки «зачтено»
	Тест на знание теории и методики спортивной гимнастики	Не менее 50% правильных ответов

**Тестирование по правилам игры в**

**"Мини-футбол"**

1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?
  - А) 7.
  - Б) 6.
  - В) 5.
2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти? (в 6 м. от ворот)
  - А) (в 6 м. от ворот)
  - Б) (в 7 м. от ворот)
  - В) (в 12м. от ворот)
3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?
  - А) Нет.
  - Б) Да.
4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?

- А) Да.
- Б) Нет
5. Каков вес мини-футбольного мяча?
- А) 300-350г.
- Б) 400-440г.
- В) 150-200г.
5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?
- А) Замена игрока.
- Б) Предупреждение.
- В) Перерыв.
7. Продолжительность футбольного матча?
- А) 2 x25.
- Б) 4 x10.
- В) 2 x30.
8. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?
- А) Тайм-аут.
- Б) Предупреждение.
- В) Удаление.

**Тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке, и технико-тактической подготовке**

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Подтягивание в висе лежа	Прыжок в длину с места	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	5.8	6.1	17	15	176	164
	<i>Средний</i>	5.9	6.3	15	13	172	158
	<i>Низкий</i>	6.0	6.5	13	11	168	152
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	5.7	5.9	20	17	180	172
	<i>Средний</i>	5.8	6.1	18	15	175	168
	<i>Низкий</i>	5.9	6.3	16	13	170	164

<b>14</b>	<i>Высокий</i>	5.6	5.8	24	20	190	185
	<i>Средний</i>	5.7	5.9	22	17	180	176
	<i>Низкий</i>	5.8	6.1	20	15	175	172

возраст	уровень	СФП					
		<u>12 лет:</u> челночный бег 5х6м; <u>с 13 лет:</u> бег 90 от лицевой до лицевой «6, 9, 12, 18» (м)		Бросок мяча 1кг из-за головы двумя руками сидя		Прыжок вверх с места со взмахом руками	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
<b>12</b>	<i>Высокий</i>	11.5	12.0	490	450	37	35
	<i>Средний</i>	11.7	12.4	465	400	35	32
	<i>Низкий</i>	11.9	12.8	410	370	32	30
<b>13</b>	<i>Высокий</i>	26.5	30.0	550	480	43	37
	<i>Средний</i>	26.9	30.4	480	460	40	35
	<i>Низкий</i>	27.4	30.8	430	400	38	33
<b>14</b>	<i>Высокий</i>	26.4	29.7	590	510	48	42
	<i>Средний</i>	26.7	29.9	550	470	44	38
	<i>Низкий</i>	27.2	30.0	500	420	40	35

### Методическое обеспечение программы

Под методами учебно-тренировочных занятий, следует понимать способы работы тренера-преподавателя (учителя) и обучающегося, при помощи которых достигается овладение знаниями, умениями и навыками, развиваются необходимые качества, формируется мировоззрение. В практических целях все методы условно делят на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе занятия (учебно-тренировочного занятия) все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособливают к конкретным требованиям, обусловленным особенностями физкультурно-спортивной подготовки.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение

- Наглядные методы, многообразны и в значительной степени обуславливают действенность учебно-тренировочного процесса. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит учитель (тренер-преподаватель.)

- Методы практических упражнений условно могут быть разделены на две основные группы:

1. Методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- включение - введение ранее хорошо освоенного движения в состав нового, двигательного действия;

- экстраполяция - усложнение движения путем количественного наращивания признака, уже включенного в движение;

- интерполяция - освоение нового упражнения на базе уже освоенных более легкого и более трудного упражнений, когда требуется формирование промежуточного по сложности навыка.

2. Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств.

- По интенсивности: равномерный, переменный

- По изучению элементов (движений, упражнений): непрерывный, интервальный

- Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил.

Применение игрового метода обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением задач в постоянно изменяющихся ситуациях, эффективно при наличии разнообразных технико-тактических и психологических задач, возникающих в процессе игры. Эти особенности игровой деятельности требуют от обучающихся инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, быстроты мышления, применения оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

- Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения результативности учебно-тренировочного процесса.

### **Структура занятия**

#### *I.Подготовительная часть*

1. Общая разминка (в движении, на месте) с включением упражнений на укрепление суставов ноги рук, разогрев мышц, выполнение танцевальных элементов, прыжки повороты.

#### *II.Основная часть – повторение пройденного и обучение новым упражнениям*

1. Упражнения на развитие гибкости , быстроту, выносливость.....

2. ТТМ

3. Учебная игра

#### *III.Заключительная часть*

1. Подвижные игры, эстафеты,

2. Дыхательные упражнения, расслабление

3. Подведение итогов за занятие

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего определить задачи учебно-тренировочного занятия, подготовить необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений. Во время проведения занятия тренер-преподаватель. должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

С первых занятий обучающиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Приемы, методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Форма контроля
1	Теоретическая	Групповая	Словесный: рассказ, обсуждение,	Учебные пособия, художественная	Компьютер	Тесты

	подготовка		беседа по ОТ,ТБ,ПДД,;	литература, энциклопедии, плакаты. Инструкции.		
2	Общая специальная физическая подготовка ТТ	Групповая, индивидуальная	Словесный, наглядный, равномерный, переменный, непрерывный, интервальный, игровой, соревновательный	Спортивное оборудование, учебные пособия, плакаты	Оснащение спортивного зала, индивидуальный спортивный инвентарь	Тесты
3	контрольные испытания	Индивидуальная, групповая	соревновательный	Спортивное оборудование, инвентарь	Оснащение спортивного зала, рулетка, секундомер	Протоколы результатов тестирования

### Список литературы

1. Система контроля и оценки подготовленности воспитанников отделения футбола СДЮШОР города Бронницы (Методические рекомендации). Разработчики: Краснощеков В.В., Бауэр В.Г., Литвинчук Е.М., Круглыхин В.А. 2004г.
2. Спортивные игры:/ Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. — М.: Издательский центр «Академия», 2004.
3. Управление футбольной командой. – Москва «Астрель» 2002 г.: А.П. Кочетков  
интернет- ресурсы  
<http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/futbol/>  
<http://ru.sport-wiki.org/>  
<https://slygod.com/sport/kak-devushke-ponyat-futbol/>  
<https://football-match24>  
<https://news.sportbox.ru/stats>  
<https://volley.ru/>  
<https://minsport.gov.ru/>