

МУНИЦИПАЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ТЕРЕНЬГУЛЬСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ  
ГЕННАДИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА БАКУШЕВА» МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «ТЕРЕНЬГУЛЬСКИЙ РАЙОН» УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Принято на заседании  
тренерского совета  
от «15» \_05\_ 2024 г.  
Протокол №\_5\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МУ ДО  
«Тереньгульская ДЮСШ  
им.Г.В.Бакушева»  
\_\_\_\_\_ В.Е.Кочкалев  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Мини - футбол»  
Физкультурно-спортивная направленность

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года (648 часов)

Возраст обучающихся: 8-12 лет

Автор-составитель:  
Арушанян Армен Размикович,  
тренер- преподаватель МУ ДО  
«Тереньгульская ДЮСШ  
им.Г.В.Бакушева»

Тереньга, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

### I. Комплекс основных характеристик

- 1.1. Пояснительная записка
- 1.2. Цели и задачи программы
- 1.3. Содержание программы
- 1.4 Планируемые результаты.

### II. Комплекс организационно-педагогических условий

- 2.1. Календарно-учебный график
- 2.2. Условия реализации программы
- 2.3. Формы контроля
- 2.4. Оценочные материалы
- 2.5. Методические материалы

### III. Список литературы

## 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

### **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепцией развития дополнительного образования до 2030 года; утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678;

приказом Министерства просвещения Российской Федерации о 27 июля 2022 года №629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступает в силу с 1 марта 2023 года);

методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача от 28 сентября 2020 года №28;

приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

методические рекомендации для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденные Министерством просвещения Российской Федерации от 28 июня 2019 № МР-81/02вн;

приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам в образовательной организации;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы;

Положение о реализации дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся;

Порядок приема, перевода и отчисления обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам;

Порядок оформления возникновения, приостановления и прекращения отношений между образовательной организацией и родителями (законными представителями);

Положение о порядке зачета результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность.

## **Направленность программы: физкультурно-спортивное**

Форма организации содержания и процесса педагогической деятельности – модульная;

**Уровень реализации программы** - базовый, за счет которого предполагается использование и реализация общедоступных и универсальных форм организации материала. Минимальная сложность предлагаемого для освоения содержания программы на начальном этапе, плавно переходящий в базовый уровень, где предполагается использование и реализация таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка. Гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

## **Актуальность программы**

Здоровье детей относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых ими, ниже возрастной нормы. И это оказывает отрицательное влияние на их организм. В системе физического воспитания особое место отводится спортивным и подвижным играм, имеющим неоценимое оздоровительное, образовательное и воспитательное значение. Только физически развитый человек может быть полезен обществу.

Преемственность с другими образовательными областями, на различных образовательных ступенях.

Преемственность – это опора на те знания, навыки и умения, которые уже имеются у ребёнка, и пройденное осмысливается на более высоком уровне. Далее - подхватывает достижения ребёнка и развивает накопленный им потенциал до уровня понимания и осмысления, в дальнейшем опирается на самостоятельность и мышление ребёнка, его способности, на умение быстро определять ход своих действий, что способствует самоопределению личности. И модель выпускника кружкового объединения – это результат педагогического труда педагога и внимания родителей.

Соблюдение правила преемственности в обучении, воспитании и развитии ребенка принципиально значимо. Правило преемственности является одним из важнейших составляющих систематичности и последовательности в обучении единства педагогического воздействия в воспитании.

## **Новизна**

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни. Занятие спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, воли, целеустремлённости, укрепляют здоровье.

Отличительной особенностью данной программы является соревновательная деятельность (участие в соревнованиях общекомандных, кустовых, районных).

Каждое учебное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, увязанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности обучающихся.

Инновационность программы заключается в том, что в программе есть все, что способно увлечь, заинтересовать, пробудитьажду познания. Важнейшим требованием является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

**Педагогическая целесообразность:** благодаря умению играть в мини-футбол обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Обучающиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по мини-футболу различного уровня.

**Адресат программы-** возраст детей, участвующих в реализации данной программы: 8-12 лет, оптимальное количество детей в группе – 12-18 человек.

Возрастные и психологические особенности детей и их учет в программе

Принцип учета возрастных и индивидуальных особенностей детей является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе обучения игре в мини-футбол.

**Объем программы** - программа рассчитана на 648 часов.

**Первый год обучения- 216 часов**

*1 модуль – 96 часов*

*2 модуль – 120 часов*

**Второй год обучения- 216 часов**

*1 модуль – 96 часов*

*2 модуль – 120 часов*

**Третий год обучения- 216 часов**

*1 модуль – 96 часов*

*2 модуль – 120 часов*

***Срок освоения программы*** – программа рассчитана на 3 года обучения.

**Форма обучения.** Очное обучение.

Организуя образовательный процесс тренеры используют следующие **методы обучения**:

- Словесный – подача нового материала;
- Практический – позволяет применить полученные знания при выполнении заданий.
- Демонстрационный – показ предметов, техники выполнения упражнений.
- Метод стимулирования познавательного интереса.
- Наблюдение и анализ.

**Особенности организации образовательного процесса**

Особенности организации образовательного процесса отражают:

- особенности форм проведения занятий (групповые, подгрупповые или индивидуальные, теоретические или практические). Программа состоит из двух модулей

Модуль 1 – «Предварительная подготовка и начальная специализация» (288 часов).

Модуль 2 - «Углубленная специализация» (360 часов).

**Состав группы**

- разных возрастов.

**Режим занятий.** Продолжительность занятий установлена на основании СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи.

При *дистанционной форме* обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.2.2/2. 1340-03 режим занятий детей по данной программе 2 часа по 30 мин.

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

1 и 2 модуль - 3 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом не менее 10 мин.

**1.2 Цель и задачи программы:**

*Цель программы:* укрепление психического и физического здоровья детей через занятия мини-футболом.

*Задачи программы:*

*Обучающие:*

1. Обучить основным приемам техники и тактики игры в мини-футбол.
2. Обучить знаниям и элементарным правилам судейства.

*Развивающие:*

1. Развивать физические качества: выносливость, быстроту, ловкость.
2. Развивать двигательные умения и навыки.

*Воспитательные:*

1. Воспитывать нравственно-волевые качества у обучающихся.
2. Формировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребность в бережном отношении к своему здоровью

### **1.3. Содержание программы**

#### **Учебный план**

**1 год обучения- тренер-преподаватель Арушанян А.Р.**

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (96 часов).</b>					
1	Теоретические сведения	6	6	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
1.3	Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4	Правила игры в мини-футбол	2	2	-	
2	ОФП	26	-	26	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	4	-	4	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. с предметами и	4	-	4	

	без предметов				
2.4	Разновидности ходьбы.	4	-	4	
2.5	Подвижные игры	4	-	4	
2.6	Подвижные игры с элементами мини-футбола	4	-	4	
2.7	Эстафеты	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	4	-	4	
3.2	Развитие быстроты	6	-	6	
3.3	Развитие ловкости	6	-	6	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	6	-	6	
3.5	Развитие выносливости	6	-	6	
4	Техническая подготовка	36	-	36	Индивидуально-групповой
4.1	Техника передвижения	5	-	5	
4.2	Техника игры вратаря	5	-	5	
4.3	Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы	5	-	5	
4.4	Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу	5	-	5	
4.5	Удары по мячу головой	5	-	5	
4.6	Ведение мяча – внешней и внутренней частью стопы	5	-	5	

4.7	Обманные движения (финты)	6	-	6	
	ВСЕГО	96	6	90	
Модуль 2 -Углубленная специализация (120 часов).					
1	Техническая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но-групповой
1.1	Техника передвижений	5	-	5	
1.2	Удары по мячу ногой	5	-	5	
1.3	Удары по мячу головой	5	-	5	
1.4	Остановка мяча	5		5	
1.5	Ведение мяча	6		6	
1.6	Обманные движения(финты)	6		6	
1.7	Техника игры вратаря	6		6	
2	Тактическая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но-групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	6	-	6	
2.3	Командные действия в нападении	6	-	6	
2.4	Индивидуальные действия в защите	6	-	6	
2.5	Групповые действия в защите	7	-	7	
2.6	Командные действия в защите	7	-	7	
3	Игровая подготовка	32	-	32	
3.1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	8	-	8	
3.2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	8	-	8	
3.3	«Квадрат»	8	-	8	
3.4	Пятнашки с ведением мяча	8	-	8	
4	Соревнования	22		22	Индивидуаль но-групповой

4.1	Зачетные занятия	10	-	10	
4.2	Участие в соревнованиях	12	-	12	
	ВСЕГО	120	-	120	
	ИТОГО:	216	6	210	

### *Содержание программы*

#### *1 год обучения*

#### *Модуль 1 – Предварительная подготовка и начальная специализация*

#### **1. Теоретические сведения**

##### **Теория**

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях мини-футболом;
- Правила игры в мини-футбол (размеры поля для игры в мини-футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в мини-футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### **2. Общефизическая подготовка.**

Бег. Прыжки ,прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

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

##### **Воспитание физических качеств:**

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полуспагат, спагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание, перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег да 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

#### 4. Техническая подготовка

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;

- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;

- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;

- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой;

- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;

- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

### *Модуль 2 -Углубленная специализация*

#### 1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посылая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

## 2. Тактическая подготовка

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);

- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;

- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

### 3.Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;

- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;

- «Квадрат»;

- «Пятнашки с ведением мяча»;

### 4.Соревнования

Зачетные занятия, участие в соревнованиях по мини-футболу согласно календарю соревнований.

2 год обучения- тренер-преподаватель Арушанян А.Р.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1 – Предварительная подготовка и начальная специализация - (96 часов).					
1	Теоретические сведения	6	6	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	

1.3	Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4	Правила игры в мини-футбол	2	2	-	
2	ОФП	26	-	26	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	4	-	4	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. с предметами и без предметов	4	-	4	
2.4	Разновидности ходьбы.	4	-	4	
2.5	Подвижные игры	4	-	4	
2.6	Подвижные игры с элементами мини-футбола	4	-	4	
2.7	Эстафеты	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	4	-	4	
3.2	Развитие быстроты	6	-	6	
3.3	Развитие ловкости	6	-	6	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	6	-	6	
3.5	Развитие выносливости	6	-	6	
4	Техническая подготовка	36	-	36	Индивидуально-групповой

4.1	Техника передвижения	5	-	5	
4.2	Техника игры вратаря	5	-	5	
4.3	Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы	5	-	5	
4.4	Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу	5	-	5	
4.5	Удары по мячу головой	5	-	5	
4.6	Ведение мяча – внешней и внутренней частью стопы	5	-	5	
4.7	Обманные движения (финты)	6	-	6	
	<b>ВСЕГО</b>	<b>96</b>	<b>6</b>	<b>90</b>	

**Модуль 2 -Углубленная специализация (120 часов).**

1	Техническая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но- групповой
1.1	Техника передвижений	5	-	5	
1.2	Удары по мячу ногой	5	-	5	
1.3	Удары по мячу головой	5	-	5	
1.4	Остановка мяча	5		5	
1.5	Ведение мяча	6		6	
1.6	Обманные движения(финты)	6		6	
1.7	Техника игры вратаря	6		6	
2	Тактическая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но- групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	6	-	6	
2.3	Командные действия в нападении	6	-	6	

2.4	Индивидуальные действия в защите	6	-	6	
2.5	Групповые действия в защите	7	-	7	
2.6	Командные действия в защите	7	-	7	
3	Игровая подготовка	32	-	32	
3.1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	8	-	8	
3.2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	8	-	8	
3.3	«Квадрат»	8	-	8	
3.4	Пятнашки с ведением мяча	8	-	8	
4	Соревнования	22		22	Индивидуаль но-групповой
4.1	Зачетные занятия	10	-	10	
4.2	Участие в соревнованиях	12	-	12	
	ВСЕГО	120	-	120	
	ИТОГО:	216	6	210	

*Содержание программы  
2 год обучения*

*Модуль 1 – Предварительная подготовка и начальная специализация*

**1. Теоретические сведения**

**Теория**

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях мини-футболом;
- Правила игры в мини-футбол (размеры поля для игры в мини-футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в мини-футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.

- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;

- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

## 2. Общефизическая подготовка.

Бег. Прыжки ,прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

## 3. Специальная физическая подготовка

Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полуспагат, спагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег да 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

## 4. Техническая подготовка

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;

- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;

- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;

- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой;

- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;

- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

## *Модуль 2 -Углубленная специализация*

### **1.Техническая подготовка**

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посыпая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

## 2. Тактическая подготовка

### Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);

- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

### Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;

- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

### 3.Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
- Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
- «Квадрат»;
- «Пятнашки с ведением мяча»;

### 4.Соревнования

Зачетные занятия, участие в соревнованиях по мини-футболу согласно календарю соревнований.

3 год обучения- тренер-преподаватель Арушанян А.Р.

№п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация - (96 часов).					
1	Теоретические сведения	6	6	-	фронтальный
1.1	Физическая культура и спорт в России	1	1	-	
1.2	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	
1.3	Гигиена и самоконтроль	2	2	-	
1.4	Правила игры в мини-футбол	2	2	-	
2	ОФП	26	-	26	Индивидуально-групповой
2.1	Бег в различных направлениях.	4	-	4	
2.2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	2	-	2	
2.3	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. с предметами и без предметов	4	-	4	
2.4	Разновидности ходьбы.	4	-	4	
2.5	Подвижные игры	4	-	4	

2.6	Подвижные игры с элементами мини-футбола	4	-	4	
2.7	Эстафеты	4	-	4	
3	Специальная физическая подготовка	28	-	28	Индивидуально-групповой
3.1	Развитие гибкости	4	-	4	
3.2	Развитие быстроты	6	-	6	
3.3	Развитие ловкости	6	-	6	
3.4	Развитие скоростно- силовых качеств	6	-	6	
3.5	Развитие выносливости	6	-	6	
4	Техническая подготовка	36	-	36	Индивидуально-групповой
4.1	Техника передвижения	5	-	5	
4.2	Техника игры вратаря	5	-	5	
4.3	Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы	5	-	5	
4.4	Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу	5	-	5	
4.5	Удары по мячу головой	5	-	5	
4.6	Ведение мяча – внешней и внутренней частью стопы	5	-	5	
4.7	Обманные движения (финты)	6	-	6	
ВСЕГО		96	6	90	
Модуль 2 -Углубленная специализация (120 часов).					

1	Техническая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но-групповой
1.1	Техника передвижений	5	-	5	
1.2	Удары по мячу ногой	5	-	5	
1.3	Удары по мячу головой	5	-	5	
1.4	Остановка мяча	5		5	
1.5	Ведение мяча	6		6	
1.6	Обманные движения(финты)	6		6	
1.7	Техника игры вратаря	6		6	
2	Тактическая подготовка	38	-	38	Индивидуаль но-групповой
2.1	Индивидуальные действия в нападении	6	-	6	
2.2	Групповые действия в нападении	6	-	6	
2.3	Командные действия в нападении	6	-	6	
2.4	Индивидуальные действия в защите	6	-	6	
2.5	Групповые действия в защите	7	-	7	
2.6	Командные действия в защите	7	-	7	
3	Игровая подготовка	32	-	32	
3.1	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	8	-	8	
3.2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	8	-	8	
3.3	«Квадрат»	8	-	8	
3.4	Пятнашки с ведением мяча	8	-	8	
4	Соревнования	22		22	Индивидуаль но-групповой
4.1	Зачетные занятия	10	-	10	
4.2	Участие в соревнованиях	12	-	12	
	ВСЕГО	120	-	120	
	ИТОГО:	216	6	210	

## Содержание программы 3 год обучения

### *Модуль 1 – Предварительная подготовка и начальная специализация*

#### 1. Теоретические сведения

##### Теория

- Правила техники безопасности и поведения на занятиях мини-футболом;
- Правила игры в мини-футбол (размеры поля для игры в мини-футбол, правила игры, полевых игроков и вратаря, выполнение штрафных ударов, классификация и терминология технических приемов игры в мини-футбол);
- Значение здорового образа жизни (режима дня в жизнедеятельности человека, питание в сохранении и укреплении здоровья);
- Гигиенические требования (гигиена жилья, места учебы, отдыха и занятий спортом, личная гигиена, гигиена одежды и обуви);
- Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека (значение утренней гимнастики и закаливающих процедур, понятие о правильной осанке);
- Оказание первой медицинской помощи при травмах.
- Понятие о тактике и тактические комбинации, характеристики игровых действий вратаря, защитников, полузащитников, нападающих, индивидуальные и групповые тактические действия;
- Правила подвижных и спортивных игр, требования к проведению спортивных эстафет.

#### 2. Общеефизическая подготовка.

Бег. Прыжки ,прыжковые упражнения в движении. Общеразвивающие упражнения на месте, в движении. Упражнения с набивными мячами. Общеразвивающие упражнения для мышц рук (поднимание рук в стороны и вперед и опускание вниз, сведение рук вперед и разведение в стороны, круговые вращения). Общеразвивающие упражнения для мышц ног (приседания, выпады вперед, назад, в сторону). Общеразвивающие упражнения для мышц (наклоны туловища вперед и в стороны, круговые движения туловища с различными положениями рук). -Эстафеты с мячом; с предметами на развитие ловкости, быстроты, координации движения.

#### 3. Специальная физическая подготовка

##### Воспитание физических качеств:

Развитие гибкости - общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, полуспагат, спагат), упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны, повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вниз, за голову, за спину); перешагивание перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Развитие быстроты - повторный бег по дистанции 10-15 м, со старта и сходу с максимальной скоростью от 10 до 30 м.

Развитие ловкости - разнонаправленные движения рук и ног, кувырки вперед, в стороны с места. Стойка на лопатках. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами руками, жонглирование правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема, бедром). Метание мячей в неподвижную цель, метание после кувырков, перекатов.

Развитие выносливости - равномерный и переменный бег да 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

#### 4. Техническая подготовка

- Удары по мячу ногой - внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема

- Удары по мячу в движении - по неподвижному и катящемуся мячу, после остановки мяча, ведение и рывки на короткие и длинные расстояния, удары по летящему мячу, удары на точность в ноги партнера, ворота, цель или движущемуся партнеру;

- Удары по мячу головой – серединой лба, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему мячу, на точность партнеру и в ворота;

- Остановка мяча ногой – подошвой и внутренней стороной стопы, катящегося и опускающегося мяча, грудью, на месте и в движении;

- Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, по прямой с изменением направления и скорости перемещения, между стоек и движущихся партнеров, без сопротивления защитника, ведущей и не ведущей ногой;

- Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная подача мяча назад подошвой, ложный замах ногой для сильного удара по мячу и уход рывком с мячом, имитация передачи партнеру и уход с мячом в сторону;

- Отбор мяча – перехват мяча, отбор мяча в единоборстве, выбивая и останавливая мяч ногой в выпаде;

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии – с места из положения ноги вместе, с шага, на точность под правую и левую ногу партнера, на ход партнеру.

### *Модуль 2 - Углубленная специализация*

#### 1. Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег: обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом, по прямой и дугами, с изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх вперед, вверх назад, вверх влево, вверх вправо, толчком двумя ногами с места, толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей - прыжки в сторону с падением перекатом.

Повороты: переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема, по неподвижному мячу и катящемуся (навстречу, от игрока, справа

или слева). Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Удары внешней частью подъема.

Выполнение ударов после остановки, рывков, ведения, обманных движений, посыпая мяч низом и верхом, на короткое и среднее расстояние.

Удары на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Удары на точность в определенную цель на поле, в ворота, партнеру.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка летящего навстречу мяча внутренней стороной стопы, бедром, грудью.

Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

Ведение мяча. Ведение внутренней и внешней частью подъема. Ведение правой, левой ногой и поочередно, по прямой и по кругу, с изменением направления движения, между стоек и движущихся партнеров, с изменением скорости, с выполнением ускорений и рывков, не теряя контроль над мячом.

Обманные движения (финты). «Уход» выпадом (при атаке противника спереди, умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

«Остановка» мяча (после замедления бега и ложной попытки остановить мяч ногой, выполнение рывка с мячом).

«Удар» по мячу (имитация удара по мячу ногой и уход с ним в сторону от соперника).

Техника игры вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками.

Ловля летящего навстречу и в сторону мяча на высоте груди и живота, без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего навстречу и в сторону мяча, без падения и с падением. Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча, без прыжка, в прыжке с места и с разбега.

Ловля летящего в сторону мяча на уровне живота, груди с падением в сторону перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения.

Отбивание мяча одной и двумя руками, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность.

## 2. Тактическая подготовка

### Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча (правильное расположение и ориентировка на футбольном поле, выбор момента и способа передвижения в свободное место с целью получения мяча);

- Индивидуальные действия с мячом (использование изученных способов удара по мячу, ведения и остановок мяча в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (выполнение передачи в ноги партнеру, на свободное место и удар, выполнение простейших комбинаций в стандартных положениях - начало игры, угловом, штрафном, свободном ударах и вбрасывание мяча);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, организация нападения по избранной тактической схеме, взаимодействие игроков при атаке финтом и через центр).

## Тактика защиты:

- Индивидуальные действия (выбор позиции относительно опекаемого игрока для противодействия получению мяча, ведению и удару по воротам, отбор мяча изучаемым способом в зависимости от игровой ситуации);

- Групповые действия (взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций, создание искусственного положения «вне игры»);

- Тактика вратаря (выбор правильной позиции в воротах при ударах в различных направлениях и угловом штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот);

- Командные действия (тренировочные и соревновательные игры, применяя технические приемы изученного программного материала, оборонительные действия согласно избранной тактической схеме в составе команды по принципу персональной, зонной или комбинированной защиты).

- Позиционные нападения без изменения позиций игроков;

- Нападения в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1, с атакой и без атаки ворот.

### 3.Игровая подготовка

- Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров;
  - Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3. «Регби»;
  - «Квадрат»;
  - «Пятнашки с ведением мяча»;

## 4. Соревнования

Зачетные занятия, участие в соревнованиях по мини-футболу согласно календарю соревнований.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

## 2.1. Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

1 год обучения- тренер-преподаватель Арушанян А.Р.

Место проведения: МУ ДО «Тереньгульская ДЮСШ им.Г.В.Бакушева»

1.	0 9			Теоретич еское занятие	2	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2.	0 9			Теоретич еское занятие	2	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3.	0 9			Теоретич еское занятие	2	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4.	0 9			Практич еское занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
5.	0 9			Практич еское занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
6.	0 9			Практич еское занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
7.	0 9			Практич еское занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8.	0 9			Практич еское занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
9.	0 9			Практич еское занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
10.	0 9			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11.	0 9			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
12.	0 9			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
13.	1 0			Практич еское занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
14.	1 0			Практич еское занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
15.	1 0			Практич еское занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
16.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
17.	1 0			Практич еское занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение

18	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
19	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
20.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
21.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
22.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
23.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
24.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
25.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой- внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
26.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой- внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
27.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой- внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
28.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой- внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
29.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
30.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
31	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
32	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
33	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
34	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
35	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение

				занятие				
36	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
37	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
38	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
39	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
40	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
41	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
42	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
43	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
44	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
45	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
46	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
47	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
48	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение

### Модуль 2 -Углубленная специализация

49	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
50	0 1			Практическое	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение

				занятие				
51	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
52	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
53	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
54	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
55	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
56	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
57	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
58	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
59	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
60	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
61	0 2			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
62	0 2			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
63	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
64	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
65	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
66	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
67	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение

68	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
69	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
70	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
71	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
72	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
73	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
74	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
75	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
76	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
77	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
78	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
79	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
80	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
81	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
82	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
83	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
84	0 3			Практическое	2	Определение и устранение типичных ошибок при игре	спортзал	наблюдение

				занятие			
85	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал
86	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал
87	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал
88	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал
89	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал
90	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал
91	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал
92	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал
93	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал
94	0 4			Практическое занятие	2	Пятнашки с ведением мяча	спортзал
95	0 4			Практическое занятие	2	Пятнашки с ведением мяча	спортзал
96	0 4			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал
97	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал
98	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал
99	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал
100	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал
101	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал

10 2	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал	тренировочные игры
10 3	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал	тренировочные игры
10 4	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал	тестирование
10 5	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 6	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 7	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 8	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ

### **2.1.2. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год**

2 год обучения- тренер-преподаватель Арушанян А.Р.

Место проведения: МУ ДО «Тереньгульская ДЮСШ им.Г.В.Бакушева»

N п/ п	м е с я ц	ч ис ло	Время проведения занятий	Форма занятия	Ко- л- во ча- с.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация								
1.	0 9			Теоретическое занятие	2	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2.	0 9			Теоретическое занятие	2	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3.	0 9			Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение

5.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
6.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
7.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
9.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
10.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
12.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
13.	1 0			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
14.	1 0			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
15.	1 0			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
16.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
17.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
18.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
19.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
20.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
21.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение

22.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
23.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
24.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
25.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой-внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
26.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой-внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
27.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой-внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
28.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой-внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
29.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении-по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
30.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении-по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
31	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении-по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
32	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении-по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
33	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
34	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
35	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
36	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
37	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
38	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
39	1 2			Практическое	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение

				занятие				
40	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
41	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
42	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
43	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
44	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
45	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
46	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
47	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
48	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение

### Модуль 2 -Углубленная специализация

49	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
50	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
51	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
52	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
53	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
54	0 1			Практическое	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение



72	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
73	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
74	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
75	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
76	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
77	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
78	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
79	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение
80	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
81	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
82	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
83	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал	наблюдение
84	0 3			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных ошибок при игре	спортзал	наблюдение
85	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал	наблюдение
86	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал	наблюдение
87	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал	наблюдение
88	0 4			Практическое	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал	наблюдение

				занятие			
89	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал наблюдение
90	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал наблюдение
91	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал наблюдение
92	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал наблюдение
93	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал наблюдение
94	0 4			Практическое занятие	2	Пятнашки с ведением мяча	спортзал наблюдение
95	0 4			Практическое занятие	2	Пятнашки с ведением мяча	спортзал наблюдение
96	0 4			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал тренировочные игры
97	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал тренировочные игры
98	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал тренировочные игры
99	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал тренировочные игры
10 0	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал тренировочные игры
10 1	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал тренировочные игры
10 2	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал тренировочные игры
10 3	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал тренировочные игры
10 4	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал тестирование
10 5	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал Показ

10 6	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 7	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 8	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ

### **2.1.3. Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год**

3 год обучения- тренер-преподаватель Арушанян А.Р.

Место проведения: МУ ДО «Тереньгульская ДЮСШ им.Г.В.Бакушева»

N п/ п	м е с я ц	ч ис ло	Время прове дения занят ий	Форма занятия	Ко л- во ча с.	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>Модуль 1– Предварительная подготовка и начальная специализация</b>								
1.	0 9			Теоретическое занятие	2	Правила техники безопасности	спортзал	собеседование
2.	0 9			Теоретическое занятие	2	Значение здорового образа жизни	спортзал	опрос
3.	0 9			Теоретическое занятие	2	Оказание первой помощи при травмах	спортзал	опрос
4.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
5.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
6.	0 9			Практическое занятие	2	Бег	спортзал	наблюдение
7.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
8.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение
9.	0 9			Практическое занятие	2	Прыжки, прыжковые упражнения в движении	спортзал	наблюдение

10.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
11.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
12.	0 9			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения на месте, в движении	спортзал	наблюдение
13.	1 0			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
14.	1 0			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
15.	1 0			Практическое занятие	2	Упражнения с набивными мячами	спортзал	наблюдение
16.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
17.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
18.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц рук	спортзал	наблюдение
19.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
20.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
21.	1 0			Практическое занятие	2	Общеразвивающие упражнения для мышц ног	спортзал	наблюдение
22.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
23.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
24.	1 0			Практическое занятие	2	Эстафеты с мячом	спортзал	наблюдение
25.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой-внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
26.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой-внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
27.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой-внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение

				занятие				
28.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу ногой- внутренней стороной стопы	спортзал	наблюдение
29.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
30.	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
31	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
32	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу в движении- по неподвижному и катящемуся мячу	спортзал	наблюдение
33	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
34	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
35	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
36	1 1			Практическое занятие	2	Удары по мячу головой	спортзал	наблюдение
37	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
38	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
39	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
40	1 2			Практическое занятие	2	Ведение мяча – внешней и внутренней частью подъема	спортзал	наблюдение
41	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
42	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
43	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение

44	1 2			Практическое занятие	2	Обманные движения – после остановки неожиданный рывок с мячом	спортзал	наблюдение
45	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
46	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
47	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение
48	1 2			Практическое занятие	2	Отбор мяча – перехват мяча	спортзал	наблюдение

### Модуль 2 -Углубленная специализация

49	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
50	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
51	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
52	0 1			Практическое занятие	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии	спортзал	наблюдение
53	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
54	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
55	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
56	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
57	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
58	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
59	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение

60	0 1			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
61	0 2			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
62	0 2			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных при выполнении упражнений	спортзал	наблюдение
63	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
64	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
65	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
66	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
67	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
68	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
69	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
70	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
71	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
72	0 2			Практическое занятие	2	Стойки вратаря - перемещения в стойке	спортзал	наблюдение
73	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
74	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
75	0 3			Теоретическое занятие	2	Просмотр соревнований профессиональных спортсменов, учебных видеофильмов	спортзал	опрос
76	0 3			Практическое	2	Тактика нападения	спортзал	наблюдение

				занятие			
77	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал наблюдение
78	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал наблюдение
79	0 3			Практическое занятие	2	Тактика нападения	спортзал наблюдение
80	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал наблюдение
81	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал наблюдение
82	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал наблюдение
83	0 3			Практическое занятие	2	Тактика защиты	спортзал наблюдение
84	0 3			Практическое занятие	2	Определение и устранение типичных ошибок при игре	спортзал наблюдение
85	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал наблюдение
86	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал наблюдение
87	0 4			Практическое занятие	2	Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров	спортзал наблюдение
88	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал наблюдение
89	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал наблюдение
90	0 4			Практическое занятие	2	Игра и игровые задания 2:1,3:1, 3:2 и 3:3.	спортзал наблюдение
91	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал наблюдение
92	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал наблюдение
93	0 4			Практическое занятие	2	«Квадрат»	спортзал наблюдение

94	0 4			Практическое занятие	2	Пятнашки с ведением мяча	спортзал	наблюдение
95	0 4			Практическое занятие	2	Пятнашки с ведением мяча	спортзал	наблюдение
96	0 4			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тренировочные игры
97	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тренировочные игры
98	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тренировочные игры
99	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тренировочные игры
10 0	0 5			Практическое занятие	2	Зачетные занятия	спортзал	тренировочные игры
10 1	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал	тренировочные игры
10 2	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал	тренировочные игры
10 3	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал	тренировочные игры
10 4	0 5			Практическое занятие	2	Тестирование	спортзал	тестирование
10 5	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 6	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 7	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ
10 8	0 5			Практическое занятие	2	Соревнования	спортзал	Показ

## 2.2. Условия реализации программы

Общие требования: для реализации программы имеется спортивная база: районный стадион (весенне-летний период); спортзал ДЮСШ (осенне-зимний период). Подсобные помещения (раздевалки, душевые, сан.узлы)

Организационное обеспечение программы: проведение мероприятий, соревнований, показательных мероприятий, отчетов и т.д.

Кадровое обеспечение программы: разработчиком программы является Арушанян Армен Размикович, тренер-преподаватель.

## 2.3 Формы контроля

Важнейшей функцией управления педагогическим процессом является контроль, определяющий эффективность учебной работы на всём её протяжении.

Применяются следующие виды и формы контроля:

- предварительный контроль (оценка уровня развития физических качеств), осуществляется педагогом в форме тестирования.

- текущий контроль (оценка усвоения изучаемого материала, физической подготовленности и состояния здоровья) осуществляется педагогом в форме наблюдения.

- промежуточный контроль, (за подготовленностью )

- (навыки) проводится один раз в полугодие в форме тестирования. - итоговая аттестация, проводится в конце каждого учебного года, в форме выполнения контрольных упражнений (тестирование) по общей физической подготовке, уровню освоения навыков футбола, а также теоретических знаний.

Нормативные требования по всем компонентам подготовки и описание тестов см. в приложении к программе.

Теоретическая подготовка

Выявление глубины и прочности полученных знаний раздела теоретическая подготовка осуществляется посредством опроса.

Формами проведения проверки теоретических знаний являются: опрос, тестирование

Общефизическая подготовка.

Контроль эффективности применяемых средств по общефизической подготовке проводятся контрольными упражнениями.

Учащиеся выполняют следующие контрольные задания:

- бег на короткие дистанции (30,60м);
- сгибание - разгибание рук в упоре лёжа;
- подтягивание на высокой перекладине;
- челночный бег 3 х10 м.
- прыжки в длину с места

Успешным считается результат, соответствующий среднему уровню и выше.

Тестирование проводится в начале и конце учебного года. Продвижение ребёнка в диапазоне уровня также считается успешностью.

Техническая подготовка

Контроль освоения обучающимися технических элементов мини-футбола проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движения.

## Тактическая подготовка

Контроль освоения учащимися игровых действий заключается во вынесении оценочных суждений по выполнению учащимися действий в защите и нападении с учётом выполнения игроками тех или иных функций. Для юных футболистов главной задачей в этом разделе считается:

- научить ориентироваться на площадке - свои, чужие ворота.
- увеличение количества ворот;
- 3-4 одновременно играющие команды;
- игра на малой площадке с переходом на большую и наоборот;
- игра на маленькие ворота с переходом на большие и наоборот;
- игра на половине поля без ворот на количество передач ногами и руками;
- игра на двое ворот руками с завершением удара головой или ногой в створ ворот.
- умение переключаться от игры в защите в игру в нападение;
- после отбора мяча немедленно длинный пас за спину группы соперников, принимающих участие в атаке и активная смена позиций;
- быстрое «открывание» для получения мяча от партнёра, овладевшего мячом, но находящегося в неудобной позиции (атакуют соперники)
- умение организовывать и завершать атакующие действия;
- быстрый, своевременный выход на добивание мяча, отскочившего от вратаря после удара по воротам;
- своевременное и обоснованное ситуацией предложение партнёру сыграть в «стенку»;
- своевременная «игра в стенку» (партнёр готов, зона за спиной соперников открыта);
- пасы мяча быстрому партнёру в свободную зону за спину противнику;
- не сильный, но точный удар по воротам неосмотрительно покинутые вратарём.
- умение осуществлять оборонительные действия:
- перехваты мяча, адресованные подопечному игроку соперника;
- своевременная подстраховка вратаря в моментах, когда он может потерять мяч или допустить ошибку;
- своевременная и обоснованная смена позиций с целью подстраховки партнёра.
- умение осуществлять быстрый переход от атаки к обороне:
- после потери мяча - немедленная борьба с соперником, имеющим возможность выполнить острый пас за спину атаковавшим игрокам;
- в случаях, когда партнёр атакует владеющего мячом соперника, находящегося в неудобной позиции, - плотная опека ближайшего к мячу соперника.

## 2.4. Оценочные материалы

Результатом образовательной деятельности детей по программе являются показатели, характеризующие оздоровление и развитие детей:

- улучшение физических кондиций,
- рост уровня развития физических качеств,
- освоение основных приёмов и навыков игры в мини-футбол,
- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни,

- рост личностного развития ребёнка,
- умение ребёнком оценивать свои достижения.

В каждой возрастной группе предусматривается сдача контрольных нормативов по общей физической и теоретической подготовке, определяется степень освоения детьми образовательных знаний, умений и навыков.

Применяются следующие формы контроля:

1. Теоретическая подготовка: опрос, собеседование, тест-задания.
2. Общефизическая подготовка: тестирование.
3. Мониторинг.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.( приложение 1)

## **2.5. Методические материалы:**

Выбор методов, приемов и организационных форм для реализации настоящей программы обучения определяется:

- поставленными целями и задачами,
- принципами обучения: от простого – к сложному, от известного - к неизвестному, от практической деятельности — к внутреннему развитию всех качеств личности; выбор задач и содержания обучения в зависимости от склонностей и направленности личности каждого ребенка;
- возможностями обучающихся на данном этапе обучения (возрастные особенности, уровнем подготовленности обучающихся);
- наличием соответствующей материально-технической базы.

Для реализации настоящей программы используются основные методы работы - развивающего обучения (проблемный, игровой, самостоятельные, программируемые), дифференцированного обучения (уровневые, индивидуальные задания).

В процессе работы по данной программе можно использовать:

- методическую литературу из прилагаемого списка;
- игры, комплексы упражнений;
- наглядные пособия: карточки с терминами, схемы игр;
- видеозаписи профессиональных игр в мини-футбол.

### **III Список литературы**

#### **Для педагогов**

- 1.Байбородова Л.В., Бутин И.М., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М Методика обучения физической культуре: 1-11 классы: Методическое пособие. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2014г.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев: Олимпийская литература, 2012г.
- 3.Футбол: учебная программа под общ. ред. В.П Губа, П.В.Кващука, В.В. Краснощёкова, П.Ф.Ежова, В.А.Блинова 2010г.
4. Швыков И. А. Подготовка вратарей в футбольной школе. – М.: Мысль, 2015г.
- 5.Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно-методическое пособие 2008г.
- 6.Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ под общ. ред. И.А.Швыкова, А.А.Сучилина, С.Н.Андреева, Ю.Ф.Буйлина, А.И.Исмоилова, О.Б.Лапшина.

#### **Для обучающихся**

- 1.Футбол: учебник под ред. М.С.Полишкиса, В.А.Выжгина 1999г.
- 2.Андреев С.Н. футбол в школе. 1986г.
- 3.Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов 2010г.
- 4.Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов. 2000г.
5. Вайнх Х. Как научится играть в футбол: Школа технического мастерства для молодых. – М.: Мысль, 2012г.

#### **Для родителей (законных представителей)**

- 1.Золотарев А.П. Структура и содержание многолетней подготовки спортивного резерва в футболе. 1997г.
2. Мержанов М. И. «Еще раз про футбол». М.: Физкультура и спорт, 2013г

## Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

контрольные упражнения	возраст					
	8	9	10	11	12	
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1	
Бег 60 м, с	11,0	10,5	9,7	9,3	9,2	
Челночный бег, 3*10 м, с	9,0	8,7	8,2	8,0	7,9	
Прыжок в длину с места, см	170	180	185	190	200	
Метание набивного мяча (1 кг), м	6,2	6,8	7,2	7,6	7,8	
Подтягивание из виса на перекладине, раз	3	4	6	7	8	
Отжимания из упора на полу, раз	13	15	20	24	28	