

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района  
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»  
Никольского района  
А.П. Клоков  
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа «Мини-футбол»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

Возраст обучающихся 6-18 лет  
Срок реализации: 4 года

Разработчик:  
тренер – преподаватель  
А.М. Горюнов.

г. Никольск,  
2023 г.

**Программа прошла внутреннюю экспертизу:**

*Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.*

## СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
<b>1</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы.</b>	4
1.1.	Пояснительная записка.	4
1.2.	Цель и задачи программы	7
1.3.	Планируемые результаты	14
1.4.	Учебный план	20
1.5.	Учебно-тематические планы и содержание программы по годам обучения	21
<b>2.</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий.</b>	50
2.1.	Календарные учебные графики по годам обучения	50
2.2.	Формы контроля и система аттестации учащихся	53
2.3.	Условия реализации программы	55
2.4.	Список литературы	60
2.5.	Приложение № 1 Вопросы для теоретического зачёта по правилам соревнований и судейству соревнований	63

# 1. Комплекс основных характеристик программы.

## 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» имеет *физкультурно – спортивную направленность*, три уровня освоения – *стартовый (1 год обучения), базовый (2 обучения) и продвинутый (3 год и 4 год обучения) уровни освоения.*

**По степени авторства:** модифицированная.

Программа по мини-футболу подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки футбол для ДЮСШ, СДЮСШОР – Москва: Советский спорт, 2011.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. №273 ФЗ «Закон об образовании в Российской Федерации».

- Федерального закона от 31 июля 2020 г. №273 -ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

- Приказа от 27 июля 2022 года N 629 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

- Письма Минобрнауки России №09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996- р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».

- Устава МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Данная программа физкультурно - спортивной направленности разработана для учащихся, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В группах СО осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная

работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники мини-футбола, а также должностными обязанностями спортивного судьи.

### **Актуальность**

Данная программа в настоящее время актуальна:

*во - первых* тем, что мини - футбол один из популярных видов спорта, вошел в программу юношеских Олимпийских игр, активно развивается в мире, и для достижения высоких спортивных результатов начинать тренировки нужно в детском возрасте. Чем раньше спортсмен начнёт овладевать техникой и приёмами, тем большего мастерства и высот он достигнет в этом виде спорта. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-оздоровительной направленности «Мини-футбол» способствует вовлечению учащихся в учебно-тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии учащихся, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине учащихся. Освоение программы учащимися расширяет их двигательные возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время.

*во - вторых* тем, что в нашем современном обществе проведение физкультурно-спортивных соревнований на высоком организационном уровне требует наличия судейского аппарата, знающего правила соревнований по мини-футболу и способного применить их на практике. В связи с привлечением юных спортсменов к судейской практике объективно возникла необходимость их обучения и, как следствие, разработки образовательной программы, создающей условия для формирования предпрофессиональных компетенций в области судейства физкультурно-спортивных соревнований. Данная дополнительная общеразвивающая программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

- созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
- удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
- формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

### **Отличительные особенности программы**

Особенность данной программы заключается в том, что она включает в себя

углубленное изучение темы «Спортивный судья по мини-футболу», что позволяет учащимся, достигшим 14 - летний возраст выполнить квалификационные требования для присвоения судейской категории – «Юный спортивный судья по мини-футболу», а с 17 лет – «Спортивный судья по мини-футболу 3 категории».

Тема «Спортивный судья по мини-футболу» включает в себя оптимальное построение комплексного образовательного процесса в области судейства соревнований по мини-футболу и обеспечивает логику воспитания и обучения спортивных судей из учащихся мини-футболом.

В ходе обучения, учащиеся знакомятся с основами организации и проведения различных соревнования по мини-футболу, узнают о специфике работы различных судей. Одним из значимых аспектов обучения является участие в подготовке и судействе спортивных мероприятий, проводимых МБУДО «ДЮСШ» Никольского района, г.Никольска, Никольского района и Пензенской области.

Участие в организации и проведении соревнований предоставляет учащимся возможность приобрести практический опыт, который является немаловажным в процессе социализации.

Соревнования – одна из лучших форм пропаганды спортивного и здорового образа жизни учащихся. Организация и проведение судейства соревнований способствуют проверке и повышению технической и тактической подготовленности учащихся, также во время соревнований происходит обмен опытом.

В процессе освоения общеразвивающей программы «Мини-футбол», у каждого учащегося сформируется представления о том, что правила соревнований – это документ, где четко определены условия соревновательной борьбы в мини-футболе, которая протекает под контролем спортивных судей, фиксирования выигрыша и проигрыша, определения победителя в отдельной встрече и распределения мест среди участников соревнования. У учащихся сложится понимание того, что правила соревнований служат мощным рычагом управления функционированием и развитием спортивных соревнований, и такие знания необходимы каждому спортсмену.

### **Педагогическая целесообразность**

Данная программа целесообразна, так как формы занятий и методы образовательной деятельности предоставляют учащимся возможность приобрести практический опыт взаимодействия в соревновательной среде, обеспечивают условия для профессиональной ориентации, формирование социальной активности и гражданской позиции. Программа предоставляет возможность приобщения учащихся к здоровому образу жизни через увлекательные и познавательные формы учебной и творческой деятельности, что способствует саморазвитию и самореализации личности учащихся.

### **Педагогические принципы реализации программы**

Программа «Мини-футбол» осуществляется с соблюдением следующих педагогических принципов:

**Принцип научности.** Данный принцип ориентирует педагога на формирование у учащихся научных знаний. Он реализуется в анализе учебного материала, выделении в

нем важных идей, использовании достоверных научных знаний, фактов и примеров, а также стандартных научных терминов.

**Принцип успеха.** Каждый учащийся должен чувствовать успех в какой-либо сфере деятельности. Это ведет к формированию позитивной «Я концепции» и признанию себя, как уникальной составляющей окружающего мира.

**Принцип динамики.** Предоставить учащимся возможность активного поиска и освоения объектов интереса, собственного места в творческой деятельности, заниматься тем, что нравится.

**Принцип демократии.** Добровольная ориентация на получение знаний конкретно выбранной деятельности; обсуждение выбора совместной деятельности в коллективе на предстоящий учебный год.

**Принцип доступности.** Обучение и воспитание строится с учетом возрастных и индивидуальных возможностей подростков, без интеллектуальных, физических и моральных перегрузок.

**Принцип наглядности.** В учебной деятельности используются разнообразные печатные издания, видеозаписи соревнований.

**Принцип систематичности и последовательности.** Систематичность и последовательность осуществляется как в проведении занятий, так в самостоятельной работе учащихся. Этот принцип позволяет за меньшее время добиться больших результатов.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

### **Цель программы:**

овладения техникой и тактикой игры в мини-футбол, её основными правилами и формирование знаний, умений и навыков по судейству соревнований по мини-футболу.

### **Задачи:**

#### **Образовательные:**

- освоить знания о «мини-футболе», его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни,
- обучиться технике и тактике игры в мини-футбол,
- изучить элементарные теоретические сведения о личной гигиене,
- получить знания об истории мини-футбола,
- изучить правила игры по мини - футболу,
- сформировать знания о общефизической подготовке и специальной физической подготовке,
- обучиться общефизическим упражнениям, акробатическим упражнениям,
- обучиться приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях,
- сформировать знания об организации спортивных мероприятий,

- изучить правила проведения соревнований по мини-футболу,
- должностных обязанностей спортивных судей,
- изучить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "Юный спортивный судья по мини-футболу",
- изучить квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "Спортивный судья по мини-футболу 3 категории",
- обучиться судейству физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта "Мини-футбол",
- изучить судейские жесты и судейскую терминологию.

#### **Развивающие:**

- развить физические и психофизические качества, обеспечивающие высокую дееспособность,
- развивать умения и навыки работы в команде,
- развить индивидуальные способности учащихся,
- развить такие качества, как внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость,
- привлечь учащихся к занятиям физкультурой и спортом,
- развить физические и интеллектуальные способности у учащихся,
- выявить и развить организаторские способности у учащихся,
- повысить техническую и тактическую подготовленность в мини-футболе,
- совершенствовать необходимые навыки и умения в различных физических упражнениях,
- приобрести первоначальные инструкторские навыки, навыки организации и судейства соревнований.

#### **Воспитательные:**

- воспитать волевые, нравственные и морально-этические качества, определяющие формирования личности учащегося,
- воспитать чувства товарищества, чувства личной ответственности, дисциплинированности,
- выработать организаторские навыки и умения действовать в коллективе,
- сформировать у учащихся устойчивого интереса к занятиям мини-футболом,
- сформировать потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Адресат программы:** учащиеся с 6 до 18 лет.

**Возрастные особенности.**



Учащиеся отличаются друг от друга тем, как формируются у них привычки, как усваиваются знания, приобретаются и совершенствуются умения, навыки в том или ином виде спорта. И это понятно, поскольку темп развития у них бывает различным.

Если возрастной период с 6 до 11-12 лет можно назвать относительно спокойным, то подростковый возраст с 13 до 16 лет резко отличается от всех других этапов жизни человека. В этот период наблюдаются бурные перестройки всех физиологических систем организма, меняются психика и поведение подростка, причем здесь более всего проявляются индивидуальные особенности в зависимости от унаследованных качеств и влияния внешней среды, в которой развивался учащийся. Кроме того, имеются индивидуальные различия в тренируемости функциональных систем и органов, определяющих достижения в спорте.

Например, В.К. Бальсевичем подмечено, что учащиеся одного возраста, занимавшиеся в одних и тех же условиях, по-разному справлялись с двигательными задачами.

Интересно, что быстрый рост спортивных результатов в первые годы тренировки не гарантирует высоких достижений в будущем. В то же время отсутствие раннего развития не исключает последующего подъема. Практика мини-футбола неоднократно подтверждала это.

Заслуживает внимания и то, что быстрый рост результатов в детском возрасте чаще всего связан с чисто биологическими причинами, темпами превращения учащегося, подростка во взрослого. Замечено, что учащиеся на какой-то отрезок времени могут опережать сверстников в развитии, но потом темп развития падает.

Уровень и темпы возрастных изменений скоростно-силовых качеств различных возрастов также неодинаковы. Чаще всего показатель скоростно-силовых качеств увеличивается в возрасте от 14 до 16 лет. В возрасте от 6 до 10 лет наблюдаются высокие темпы развития ловкости движений, а также гибкости.

Учащиеся младшего возраста отличаются незначительной выносливостью. Показатели физической работоспособности достаточно стабильны в 11-12-летнем возрасте, и ее можно прогнозировать. Острота мышечного чувства, а вместе с ней и точность движений, от которых также зависит быстрота освоения технических приемов игры, развивается у подростков очень быстро до 13-14 лет. В то же время у 8-11-летних учащихся точность движений развита слабо.

Недостаточный уровень развития психофизиологических функций в 11-12 лет не позволяет юным мини-футболистам добиваться высокой степени быстроты и точности движений. И это объяснимо: у подростков в связи с бурным развитием и началом полового созревания отмечается временная задержка в развитии способности овладевать движениями. А в 12-13-летнем возрасте заметна высокая способность к овладению сложными движениями, двигательными навыками (лучше, чем у 14-15-летних).

Приведенные данные свидетельствуют о неравномерности развития, индивидуальных различиях в созревании, формировании двигательных и других функций

у учащихся. Обращает на себя внимание то, что некоторые важные физические и психологические качества и свойства личности достигают полного развития к 16-18 годам (максимальный прирост силы, выносливость), многие - к 13-14-летнему возрасту (скоростно-силовые показатели; быстрота движений; быстрота овладения новыми, даже сложными движениями, видами деятельности, точность дифференцировки мышечных усилий; устойчивость вестибулярного аппарата), а отдельные (координация движений рук и ног) - к 13-14-летнему возрасту и даже к 9-10 годам (гибкость, ловкость).

При прогнозировании способностей учащихся, к занятиям мини-футболом нельзя пренебрегать и влиянием наследственных факторов. Ведь учащиеся чаще всего не только внешне, но и по характеру, индивидуальным свойствам нервной системы повторяют в основных чертах своих родителей. И если говорить о спортивных способностях, то наследственное влияние обнаруживается здесь бесспорно.

П.В. Осташев обсуждая проблему отбора, приводит интересные данные японских и немецких ученых, по которым в среднем у 50% учащихся выдающихся спортсменов можно ожидать наличия выраженных спортивных способностей. Поэтому необходимо иметь полное представление о спортивных увлечениях и достижениях родителей, старших братьев.

Для успешного решения проблемы отбора к занятиям мини-футболом прежде всего необходимо изучить содержание, специфику игры, выявить требования, предъявляемые к организму, личности спортсмена в связи с занятиями и состязаниями (для определения комплекса качеств и способностей, обеспечивающих высокопродуктивную учебно-тренировочную и игровую деятельность). Далее следует кропотливо изучать личностные качества юных мини - футболистов, способности у каждого из них к овладению техникой, тактикой мини-футбола и к совершенствованию в нем. При этом нельзя не учитывать возрастные особенности учащихся, а также объективные закономерности развития, формирования систем организма. И, наконец, при определении перспективности к занятиям мини-футболом необходимо применять современные, научно обоснованные методы объективной оценки возможностей каждого учащегося в овладении игрой.

### **Форма обучения:**

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мини-футбол» используются следующие формы обучения: *очная и дистанционная*.

Программа может реализоваться с использованием *дистанционных технологий*. Применяется электронное обучение: кейс-технологии (рассылка педагогом текстовых, аудио-, видео - и мультимедийных учебно-методических материалов для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций).

Учащиеся получают задания от тренера-преподавателя через платформы: WhatsApp, ZOOM.

Выполнение поставленных задач проходит в домашних условиях.

## **Особенности организации образовательного процесса:**

Данная программа имеет следующие особенности:

### **1.Разноуровневый подход.**

Образовательные разделы взаимосвязаны, благодаря чему происходит интеграция различных видов физкультурно-спортивной деятельности, необходимых для достижения учащимися общего положительного результата и достижения цели программы.

**2.Вариативность содержания и освоения.** Возможность выбора учащимися и их родителями уровня освоения ступеней программы и продолжительности обучения.

**На стартовый (ознакомительный) уровень** программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. На данном уровне изучения программы учащиеся получают сформированное представление об игре в мини-футбол; начальные знания, умения, навыки в игре в мини - футбол.

**Стартовый уровень** рассчитан на развитие чувственно - эмоциональной сферы, приобретение нового социального опыта, информационно-коммуникативной сферы, раскрытие спортивных возможностей на раннем этапе, формирование интереса к игре в мини-футбол.

**Базовый уровень программы** предполагает наличие у учащихся начальных знаний, умений и навыков игры в мини – футбол.

Данный уровень предполагает освоение учащимися базовых знаний, умений, навыков в мини-футболе, знать основы и правила безопасности.

Учащиеся научатся овладевать практическими навыками игры в мини – футбол, с правилами организации и проведения соревнований по мини-футбол, должностными обязанностями спортивного судьи.

На **продвинутом уровне программы** учащиеся совершенствуют полученные знания, умения и навыки, участвуя в спортивных соревнованиях на уровне учреждения, города, района и области. Участвуют в организации и проведении спортивных соревнований по мини - футболу, судействе спортивных соревнований, выполняют квалификационные требования предъявляемые к присвоению судейской категории «Юный спортивный судья по мини – футболу» - учащиеся с 14 до 16 лет, и «Спортивный судья по мини-футболу 3 категории» - учащиеся с 17 лет.

**Формы занятий:** индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по возрасту.

Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при игре в мини-футбол.

Состав обучающейся группы не более 15 человек.

Интенсивность занятий постепенно повышается из-за возрастания тактической и психологической подготовки. Учащийся вооружается знаниями и умениями сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки.

**Формы проведения занятий:** беседа, зачёт, практическое выполнение упражнений, контрольное выполнение упражнений.

**Методы обучения.**

В подготовке футболистов применяются различные методы обучения.

*Индивидуальный метод* применяется для углубленной отработки техники игры. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым учащимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке футболистов к ответственным соревнованиям.

*Групповой метод* применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько учащихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

*Индивидуально-групповой метод* на занятиях по мини-футболу является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными учащимися. В то время как педагог занимается с одним-двумя учащимися, остальные учащиеся работают самостоятельно над выполнением задания.

*Метод самостоятельной работы* состоит в том, что учащиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы игры. Выполняют самостоятельно задания тренера-преподавателя.

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей.

**Все используемые методы условно можно разделить на группы:**

1. методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
2. методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
3. методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

**Формы организации образовательного процесса.**

Для успешного освоения учебного материала в ходе реализации программы используются различные формы: *групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.*

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, учебная игра, наблюдение, открытое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсия, экзамен, тестирование, участие в мероприятиях различного уровня.

**Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.**

**Нормативный срок реализации программы** – 4 года (1008 ч.)

**Программой предусмотрена организация образовательного процесса:**

**Стартовый уровень** - 1 год, возраст учащихся – от 6 до 9 лет.

**Базовый уровень** – 2 год, возраст учащихся – от 10 до 12 лет.

**Продвинутый уровень:**

- 3 год обучения - возраст учащихся – от 13 до 15 лет,

- 4 год обучения – возраст учащихся – от 16 до 18 лет.

**Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.**

**Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

*1 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

*2 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

*3 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

*4 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

**Объём программы – 1008 ч.:**

1 год обучения - 252 часа в год.

2 год обучения – 252 часа в год.

3 год обучения – 252 часа в год.

4 год обучения – 252 часа в год

**Режим и условие проведения занятий соответствует:**

-санитарно – эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (санитарно–эпидемиологическим правилам и нормативам СП 2.4.3648-20);

- постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

### **Наполняемость групп**

<i>Год обучения</i>	<i>Число учащихся в группе</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической, технической подготовке</i>
1 год обучения	не менее 8	6	Выполнение нормативов по ОФП

2 год обучения	не менее 8	6	
3 год обучения	не менее 8	6	
4 год обучения	не менее 8	6	

**Формами подведения итогов реализации** данной программы являются:

- диагностика уровня сформированности знаний по теории программы;
- в мае – контрольное тестирование по итогам обучения, контрольные игры с заданиями, товарищеские встречи, соревнования.

### **1.3. Планируемые результаты**

**К концу 1 учебного года учащиеся:**

**Знать:**

- историю возникновения и развития мини футбола,
  - правила по технике безопасности при игре в мини-футбол,
  - причины возникновения травм (ссадины, ушибы),
  - правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах и ушибах,
  - общее понятие о гигиене, личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами, полости рта,
  - режим дня,
  - гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий мини-футболом,
  - понятия: «общая физическая подготовка», «специальная физическая подготовка», «техническая подготовка», «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок», «осанка»,
  - контрольный нормативы по общей физической подготовки и специальной физической подготовки,
  - требования по выполнению нормативов ОФП и СФП,
  - понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры,
  - приобретают теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки.
- осваивают основные средства ОФП,
- теоретические знания об основных приёмах игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения),
  - понимать специальную терминологию мини - футбола, правила игры,
  - правила безопасности при выполнении беговых упражнений,
  - правила участия в соревнованиях.

**Уметь:**

- выполнять основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу с различных положений, различные остановки мяча, ведения мяча, обманные движения),
- выполняют основные действия игры вратаря,

- оказать первую доврачебную помощь при ссадинах и ушибах,
- умеют ориентироваться в действиях с партнёрами и соперниками,
- применяют изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча,
- осваивают основы коллективной игры (взаимодействие двух и более игроков),
- объяснять различия командных, личных и лично-командных соревнований,
- выполнять упражнения общей физической подготовки и специальной физической подготовки,
- выполнять акробатические упражнения,
- выполнять упражнения для формирования осанки,
- сознательно выполнять режим дня, гигиенические процедуры,
- анализировать и оценивать игровую ситуацию.

### **К концу 2 учебного года учащиеся:**

#### **Знать:**

- приобретение теоретических знаний о современном мини-футболе и пути его дальнейшего развития,
- лучшие российские команды, тренеров, игроков,
- историю развития мини-футбола в г. Пензе и Пензенской области,
- требования по выполнению контрольных нормативов,
- причины возникновения травм: вывих,
- алгоритм действий при травмах,
- способы оказания первой доврачебной помощи при вывихах,
- понятия «режим дня», «гигиена», «режим питания»,
- терминология и основные судейские жесты,
- знают и применяют основы атакующих и защитных действий.
- ознакомление детей с основными техническими приёмами,
- спортивные игры,
- общеразвивающие упражнения без предметов,
- упражнения для развития быстроты,
- упражнения для развития ловкости,
- тактику нападения,
- тактику защиты,
- техника передвижения,
- технику игры вратаря,
- тактику свободного нападения,
- моральные качества спортсмена,
- понятие о психологической подготовке футболиста,
- виды нарушения игры - свободные и штрафные удары,
- квалификационные соревнования,

- разрядные нормы,
- положение о соревнованиях,
- виды соревнований,
- календарный план спортивно-массовых мероприятий,
- возрастные группы участников соревнований,
- условия проведения соревнований,
- форма и сроки подачи заявок на участие в соревнованиях,
- медицинское обеспечение соревнований,
- права и обязанности судей,
- этику поведения спортивных судей,
- состав судейской коллегии,
- экипировку судей,
- расположение судей на игровой площадке,
- права и обязанности участников соревнований.

#### **Уметь:**

- ориентируются при розыгрыше соперниками стандартной ситуации,
- уметь составлять режим дня,
- оказывать первую доврачебную помощь при вывихах,
- владеют следующими техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения,
- выполнять жонглирование,
- определять положение «вне игры»,
- выполнять анализ учебно – тренировочной игры,
- составлять комплекс упражнений по общей физической подготовке,
- проведение разминки: подачу строевых команд и распоряжений для построения, расчёта, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкании, принимать рапорт.
- применяют в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации,
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом,
- выполнять общеразвивающие упражнения без предметов,
- выполнять упражнения для развития быстроты,
- выполнять упражнения для развития ловкости,
- обучиться техники передвижения,
- обучиться техники нападения, свободного нападения,



- обучиться техники защиты,
- обучиться тактики вратаря,
- правильно трактовать судейские жесты,
- играть в спортивные игры: ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом,
- участвовать в эстафетах,
- моделирование игровых ситуаций,
- выполняют «финты» с учётом игрового места в составе команды,
- умеют оценивать игровую ситуацию,
- выполняют простейшие комбинации в стандартных ситуациях.
- разрабатывать положение о соревнованиях,
- вести протоколы соревнований.

### **К концу 3 учебного года учащиеся:**

#### **Знать:**

- приобретение теоретических знаний о значении и месте мини-футбола в системе физического воспитания,
- совершенствование знаний правил игры в футбол;
- причины возникновения травм: переломы, их виды, алгоритм действий при травмах,
- значение питания, как фактора борьбы за здоровье,
- способы оказания первой доврачебной помощи при переломах,
- виды нарушений правил игры,
- правила проведения соревнований по мини-футболу,
- права и обязанности второго судьи, капитана команды,
- системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная,
- терминология и основные судейские жесты,
- виды судейства,
- основные моменты по организации и проведению соревнований,
- методику судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта «Мини-футбол»,
- квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории «Юный спортивный судья по мини-футболу».

#### **Уметь:**

- осваивание деталей технических действий (ориентируются в них со смыслом действия и его целью),
- оказывать первую доврачебную помощь при переломах,
- составлять меню здорового питания,
- выполнять организационные работы по подготовке к проведению

соревнований,

- судейство физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта «Мини-футбол»,
- выполнение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья по мини-футболу»,
- правильно трактовать судейские жесты,
- составлять комплекс упражнений по специальной физической подготовке,
- применение технических приёмов в условиях экстремальной игры, обретают знания о сущности двигательной задачи и пути её решения,
- умеют планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры,
- применять правила игры в мини-футбол на практике,
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

**К концу 4 учебного года учащиеся:**

**Знать:**

- приобретение теоретических знаний о Российском мини-футбольном союзе, достижениях сборной России по мини-футболу, достижениях Российских клубов по мини-футболу,
- знают и применяют основы атакующих и защитных действий,
- правила ведения протокола игры,
- причины возникновения кровотечений,
- виды кровотечений, основные правила остановки,
- способы оказания первой доврачебной помощи при кровотечении,
- понятия об утомлении и переутомлении, причины переутомления, переутомление, перенапряжение,
- восстановительные мероприятия в спорте,
- требования к материально-техническому обеспечению соревнований,
- уход за футбольным полем, мячами,
- обязанности второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях,
- обязанности хронометриста,
- квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемые к квалификационной категории Спортивный судья 3 категории по мини - футболу",
- права и обязанности медицинского работника обслуживающего спортивные соревнования,

- совершенствование тактических и технических знаний игры в мини-футбол,
- развитие специальных психологических качеств.

#### **Уметь:**

- оказывать первую доврачебную помощь при кровотечении,
- понятия об утомлении и переутомлении, причины переутомления, переутомление, перенапряжение,
- восстановительные мероприятия в спорте,
- вести протокол игры,
- оформление хода и результатов соревнований,
- выполнять комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической и специальной физической подготовленности,
- применение правил игры в мини-футболе,
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; применяют знания судейской и инструкторской практики,
- вести документацию по простейшим соревнованиям в мини-футболе,
- выполнение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья по мини-футболу»,
- выполнение технических приемов и их применение в различных игровых ситуациях,
- тактические комбинации при выполнении ударов.

#### 1.4. Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинуты й уровень		итого
		1 год	1 год	1 год	2 год	
1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футболу»	1	1	1	1	4
2	Профилактика спортивного травматизма	1	1	1	1	4
3	Основы гигиены	1	1	1	1	4
4	История развития мини-футбола в России	1	1	1	1	4
5	Общая физическая подготовка	76	58	24	20	178
6	Специальная физическая подготовка	68	38	40	30	176
7	Техническая подготовка	22	24	26	28	100
8	Тактическая подготовка	8	10	12	14	44
9	Психологическая подготовка	-	2	4	4	10
10	Правила игры в мини-футболе	14	10	10	10	44
11	<b>«Спортивный судья по мини-футболу»</b>	-	36	36	36	108
11.1	Подготовка соревнований	-	6	4	4	14
11.2	Состав, права и обязанности судей по мини-футболу	-	6	4	4	14
11.3	Судейские жесты и терминология	-	8	6	4	18
11.4	Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований	-	6	4	4	14
11.5	Судейская практика	-	10	18	20	48
12	Учебно-тренировочные игры	38	40	52	56	186
13	Соревнования	8	16	30	36	90
14	Воспитательная работа	10	10	10	10	40
15	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	4	4	4	4	16
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>1008</b>

**1.5. Учебно – тематический планы по годам обучения.  
Учебно – тематический план - 1 года обучения (стартовый уровень)**

№ п/п	Наименование темы	Стартовый уровень			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футболу»	1	0,5	0,5	Собеседование, тестирование
2	Профилактика спортивного травматизма	1	0,5	0,5	Опрос
3	Основы гигиены	1	0,5	0,5	Опрос
4	История развития мини-футбола в России	1	0,5	0,5	Опрос
5	Общая физическая подготовка	76	66	10	Зачёт
6	Специальная физическая подготовка	68	58	10	Зачёт
7	Техническая подготовка	22	16	6	Зачёт
8	Тактическая подготовка	8	6	2	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	-	-	-	
10	Правила игры в мини-футбол	14	7	7	Опрос, наблюдение
11	Спортивный судья по мини-футболу	-	-	-	
12	Учебно-тренировочные игры	38	38	-	Наблюдение
13	Соревнования	8	6	2	Соревнования, наблюдение
14	Воспитательная работа	10	5	5	Беседа, опрос, наблюдение
15	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	4	4	-	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>208</b>	<b>44</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 1 год обучения – стартовый уровень

#### **Тема № 1: Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футбол» стартового уровня.**

**Теория:** Знакомство с учащимися. Изучение индивидуальных способностей учащихся. Знакомство с материально-техническими средствами. Знакомство с программой, целями и задачами первого года обучения. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Знакомство с учащимися, игры на знакомство и сплочение детского коллектива.

**Форма аттестации/контроля:** Собеседование.

#### **Тема № 2: Профилактика спортивного травматизма.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при игре в мини – футбол. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

**Практика:** Способы оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

#### **Тема № 3: Основы гигиены.**

**Теория:** Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание), гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для учащихся. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий мини-футболом.

**Практика:** Разучивание и выполнение комплекса физических упражнений для утренней гимнастики, проводимых в домашних условиях.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

#### **Тема № 4: История развития мини-футбола в России.**

**Теория:** Краткая характеристика мини-футбола, как средства физического воспитания. История возникновения мини-футбола и его развития. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

**Практика:** Подготовка проекта о развитии мини-футбола в России.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

#### **Тема № 5: Общефизическая подготовка.**

##### **Тема № 5.1. Общеразвивающие упражнения.**

**Теория:** Понятия: «общая физическая подготовка», «строй», «шеренга», «колонна», «дистанция и интервал», движения: «вверх», «вниз», «вперед», «назад»,

«скрестно», «сгибание и разгибание», «приведение и отведение», «круговые движения», «перекат», «кувырок», «осанка».

Контрольный нормативы по общефизической подготовке. Требования по выполнению контрольных нормативов.

**Практика:** Разучивание и выполнение упражнений для рук: сгибание и разгибание рук; круговые движения одной рукой. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения). Поочередные движения руками.

**Разучивание и выполнение упражнений для ног:** взмахи ногой вперед, назад и в сторону; сгибание и разгибание ног в положении сидя. Приседание и переход в стойку на коленях. Вставание из седа, скрестив ноги. Наклоны туловища вперед и в стороны.

**Разучивание и выполнение прыжковых упражнений:** прыжки на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед.

Разучивание и выполнение развивающих упражнений с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 5.2. Упражнения для мышц стопы.**

**Теория:** Понятия: «свод стопы», «голеностоп». Расположение мышц и их функциональное значение.

**Практика:** Разучивание и выполнение упражнений:

- **ходьба:** на носках, высоко поднимая колени; на пятках (пальцы поднимать как можно выше); на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками);

- **захваты:** захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке; захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.), поднять и перенести их влево – вправо.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 5.3. Акробатические упражнения.**

**Теория:** Понятия: «акробатика», «акробатические упражнения», «перекат», «кувырок». Правила выполнения перекатов и кувырков.

**Практика:** Разучивание и выполнение упражнений:

перекат: в сторону из упора, стоя на коленях; вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в стороне на носок; в сторону в широкой группировке;

кувырок: вперед из упора в положение, сидя в группировке.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 5.4. Упражнения для формирования осанки.**

**Теория:** Понятие «осанка». Факторы, влияющие на формирование осанки.

**Практика:** Разучивание и выполнение упражнений у вертикальной плоскости:

-встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону/ то же с подниманием на носки.

-стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо/влево, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. (положение рук может быть различным: за голову, на голове, вверх, на пояс и др.).

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 6: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие «специальная физическая подготовка» (СФП). Задачи специальной физической подготовки. Взаимосвязь ОФП и СФП. Контрольные нормативы специальной физической подготовки.

**Практика:** Разучивание и выполнение упражнений на развитие стартовой и дистанционной скорости; быстроты: бег, эстафеты, обводка препятствий (на скорость); на координацию движений, гибкость, укрепление мышечного корсета; на растяжку, для развития равновесия, выносливости; на развитие ловкости: прыжки в длину с места, подскоки, разнообразные упражнения на гимнастической скамейке; скоростно-силовых: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге, прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 7. Техническая подготовка.**

##### **Тема № 7.1. Техника передвижения. Ведение мяча.**

**Теория:** Понятие «техническая подготовка». Правила безопасности при выполнении беговых упражнений. Правила безопасности при ведении мяча.

**Практика:** Разучивание и выполнение беговых упражнений: бег спиной вперед, скрестными шагами и дугами. Разучивание и выполнение упражнений поворотов: переступанием и прыжком. Разучивание и выполнение элемента: «ведение мяча» внутренней и внешней частью подъема стопы. Основные действия игры вратаря.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

##### **Тема № 7.2. Удары по мячу.**

**Теория:** Правила безопасности при выполнении ударов по мячу.

**Практика:** Разучивание и выполнение ударов по мячу внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу (от игрока, навстречу ему, справа или слева).

Разучивание и выполнение ударов на точность после остановки, ведения и обманных



движений.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 7.3. Остановка мяча.**

**Теория:** Правила и последовательность действий при выполнении элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы.

**Практика:** Разучивание и выполнение элемента: «остановка мяча» внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча - на месте и в движении. Остановка бедром и грудью летящего навстречу мяча.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 7.4. Отбор мяча.**

**Теория:** Правила безопасности при выполнении элемента «отбор мяча».

**Практика:** Разучивание и выполнение элемента «отбор мяча у соперника» способом «перехват».

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 8. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры.

**Практика:** Индивидуальные действия с мячом: определение игровых ситуаций, целесообразных для ведения мяча, обводки соперника, передачи мяча партнеру.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема № 9. Правила игры в мини-футбол.**

**Теория:** Правила соревнований по мини-футболу. Площадка для игры. Размеры мяча. Число игроков. Экипировка игроков.

**Практика:** Учебно - тренировочная игра. Анализ учебно - тренировочной игры.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос, наблюдение.

### **Тема № 10. Учебно-тренировочные игры.**

**Практика:** Учебно-тренировочные игры.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема № 11. Соревнования.**

**Теория:** Правила участия в соревнованиях. Установки на игру, разбор командных и индивидуальных действий после игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

**Практика:** Отработка тактико-технических действий команды и игроков в товарищеских и контрольных играх. Участие в соревнованиях и турнирах на уровне ДЮСШ, группы.

**Форма аттестации/контроля:** Соревнования, наблюдение.

## Тема №12. Воспитательная работа.

### Тема 13. Воспитательная работа

**Теория:** Беседы на темы: правила поведения в спортивном зале, на спортивной площадке, правила поведения при угрозе террористического акта, правила безопасности по ведению на дорогах и в транспорте, о дисциплине, культуре речи, этики, правилах поведения на соревнованиях, правила поведения на водоемах в зимнее время,

#### **Практика:**

- Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях; возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ, и воинов, павших в локальных конфликтах. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы (массовый забег).
- Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров.
- Участие в акциях по формированию здорового образа жизни, «Спорт против наркотиков», «Спорт без антидопинга», «Я выбираю спорт», «Запишись в спортивную школу»;
- Участие в просветительской работе по антидопингу;
- Уборка мест занятий после тренировки;
- Уборка мест проведения соревнований по их окончанию;
- Участие в субботниках;
- проведение велопробега;
- проведение туристического похода совместно с родителями;
- проведение учебно – тренировочных сборов на базе ДЮСШ;
- просмотр учебных фильмов, соревнований по мини-футболу различного уровня;
- организация встреч с ветеранами спорта, мастерами спорта (КМС), чемпионами областных и всероссийских соревнований.

**Форма аттестации/контроля:** Беседа, опрос, наблюдение.

## Тема №14. Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по СФП, ОФП и технических нормативов.

**Форма аттестации/контроля:** Тестирование.

### Учебно – тематический план 2 года обучения (базовый уровень)

№ п/п	Наименование темы	Базовый уровень			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-	1	0,5	0,5	Собеседование, тестирование

	футболу»				
2	Профилактика спортивного травматизма	1	0,5	0,5	Опрос
3	Основы гигиены	1	0,5	0,5	Опрос
4	История развития мини-футбола в России	1	0,5	0,5	Опрос
5	Общая физическая подготовка	58	52	6	Зачёт
6	Специальная физическая подготовка	38	32	6	Зачёт
7	Техническая подготовка	24	20	4	Зачёт
8	Тактическая подготовка	10	6	4	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	2	-	2	Наблюдение
10	Правила игры в мини-футбол	10	6	4	Опрос, наблюдение
11	Спортивный судья по мини-футболу	36	26	10	
11.1	Подготовка соревнований	6		2	Зачёт
11.2	Состав, права и обязанности судей по мини-футболу	6		2	Опрос
11.3	Судейские жесты и терминология	8		2	Опрос
11.4	Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований	6		2	Опрос
11.5	Судейская практика	10		2	Наблюдение
12	Учебно-тренировочные игры.	40	40	-	Наблюдение
13	Соревнования	16	14	2	Соревнования, наблюдение
14	Воспитательная работа	10	5	5	Беседа, опрос, наблюдение
15	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	4	4	-	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>207</b>	<b>45</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2 год обучения – базовый уровень

**Тема № 1: Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футбол» базового уровня.**

*Теория:* Знакомство с программой, целями и задачами второго года обучения. Общероссийские антидопинговые правила.

*Практика:* Игры на сплочение детского коллектива. Прохождение антидопингового онлайн-курса и тестирования.

*Форма аттестации/контроля:* Собеседование. Тестирование.

**Тема № 2: Профилактика спортивного травматизма.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при игре в мини – футбол. Причины возникновения травм: вывих. Алгоритм действий при травмах: вывих.

*Практика:* Проведение инструктажа. Способы оказания первой доврачебной помощи при вывихах. Использование подручных средств.

*Форма аттестации/контроля:* Опрос.

**Тема № 3: Основы гигиены.**

*Теория:* Понятия «режим дня», «гигиена», «режим питания учащихся».

*Практика:* Составление режима дня.

*Форма аттестации/контроля:* Опрос.

**Тема № 4: История развития мини-футбола в России.**

*Теория:* Современный мини - футбол и пути его дальнейшего развития. Лучшие российские команды, тренеры, игроки. История развития мини-футбола в г.Пензе и Пензенской области.

*Практика:* Подготовка доклада о знаменитых футболистах Пензенской области.

*Форма аттестации/контроля:* Опрос.

**Тема № 5: Общефизическая подготовка.**

**Тема № 5.1 Эстафеты с ведением и передачами мяча.**

*Теория:* Контрольный нормативы по общефизической подготовке. Требования по выполнению контрольных нормативов.

Игры: с ударами по воротам «Кто точнее»; с ударами по неподвижному мячу и после набрасывания «Кто дальше».

Игры в «Лабиринт».

Введение мяча в игру броском двумя руками из-за боковой линии. Игра в футбол по упрощенным правилам 3 на 3, 4 на 4, 5 на 5 игроков.

*Комплексы общеразвивающих упражнений без мяча и с мячом.*

Подвижные игры и эстафеты: пятнашки с мячом; лабиринт (с мячом и без мяча);

змейка; бег по ломаной кривой; челночный бег; эстафета с ведением двух мячей; эстафета с ударами по воротам.

Игра в футбол малыми составами. Игра 2 на 2, 3 на 3, 4 на 4 игрока на малых площадках с использованием маленьких (хоккейных) ворот.

Контрольные испытания. Тестирование уровня физической подготовленности.

**Практика:** Удары по воротам.

Упражнения на выносливость. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 5.2. Легкоатлетические упражнения.**

**Теория:** Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки, пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Толкание ядра.

Тестирование уровня специальной подготовленности: ведение мяча 30м с обводкой стоек; челночный бег с мячом; удар по неподвижному мячу на дальность; жонглирование мячом (ногами и головой).

**Практика:** Удары, жонглирование. Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра. Бег на заданные расстояния. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 5.3 Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Теория:** Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях – наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

**Практика:** Гимнастика. Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

**Теория:** Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

**Практика:** Гимнастика. Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

**Теория:** Упражнения с набивными мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

**Практика:** Гимнастика. Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

**Теория:** Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

**Практика:** Силовые упражнения. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

**Теория:** Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с маленькими мячами – броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

**Практика:** Упражнения на ловкость. Удары. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 5.8 Акробатические упражнения.**

**Теория:** Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на мате.

**Практика:** Акробатические упражнения. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 5.9 Подвижные игры и эстафеты.**

**Теория:** Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

**Практика:** Подводящие игры. Моделирование игровых ситуаций. Контрольный матч.

**Форма контроля:** зачёт.

### **Тема № 5.10 Спортивные игры.**

**Теория:** Ручной мяч, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

**Практика:** Подводящие игры. Отработка тактических действий и приемов. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 5.11 Лыжи.**

**Теория:** Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время.

**Практика:** Кросс на лыжах. Тренировочно - оздоровительный матч с мячом на снегу.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

## **Тема № 6: Специальная физическая подготовка.**

### **Тема № 6.1 Упражнения для развития быстроты.**

**Теория:** Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5 – 10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, соревнований с партнером за овладение мячом.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3 – 5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.). То же с ведением с мяча. Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать» и т.д. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке. Требования по выполнению контрольных нормативов.

**Практика:** Отработка технических приемов. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Упражнения для развития быстроты.**

**Теория:** Упражнения для развития скорости и переключения от одного действия к другому. Бег быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега спиной вперед и т.п.). Бег с изменением направления (до 180°). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5,

4x10, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но отрезок вначале пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

**Практика:** Отработка технических приемов. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Упражнения для развития быстроты.**

**Теория:** Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

**Для вратарей.** Из стойки вратаря рывки (на 5-15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнение в ловле теннисного (малого) мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

**Практика:** Тренировка вратарей. Отработка технических приемов. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 6.2. Упражнения для развития ловкости.**

**Теория:** Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой, ногой, руками; то же, выполняя в прыжке поворот на 90-180°. Прыжки верх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики. Подвижные игры типа «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и др.

**Практика:** Отработка технических приемов. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Упражнения для развития ловкости.**

**Теория:** Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком; то же с поворотом до 180°. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Перевороты в стороны с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега, управления на батуте: прыжки на обеих ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

**Практика:** Обучение прыжкам и кувыркам. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 7. Техническая подготовка.**



### **Тема № 7.1 Техника передвижения.**

**Теория:** Бег спиной вперед. Бег с крестными шагами. Бег дугами. Прыжки: вверх - вправо и вверх-влево, толчком одной ногой с разбега. Повороты переступанием и прыжком. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

Удары по мячу ногой. Совершенствование изученных способов ударов. Удары по прыгающему и летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Выполнение удара на точность: в ворота, партнеру.

**Практика:** Тренировка ударов по мячу. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 7.2 Удары по мячу головой.**

**Теория:** Удары серединой лба в прыжке, с места и с разбега по летящему навстречу мячу.

Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка мяча изученными способами, подготавливая его для последующих действий и прикрывая туловищем.

Ведение мяча. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема, меняя направление движения, между движущимися партнерами, изменяя скорость передвижения.

**Практика:** Совершенствование ударов головой. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 7.3 Обманные движения.**

**Теория:** Совершенствование изученных на предыдущем этапе подготовки обманных действий. Финт «уход» от соперника выпадом при атаке соперника показать туловищем движение в одну сторону и рывком уйти в другую сторону. Выполнение обманных движений в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

**Отбор мяча.** Отбор мяча при единоборстве с соперником выбиванием мяча и остановка мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

**Техника игры вратаря.** Совершенствование технических элементов, изученных на предыдущем этапе подготовки. Отбивание мяча двумя руками без прыжка и в прыжке с места. Бросок мяча одной рукой снизу и из-за плечана точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

**Практика:** Совершенствование обманных движений. Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

### **Тема № 7.4 Удары по мячу**

**Теория:** Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема

Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по

летящему мячу внутренней стороной стопы

Удары по летящему мячу серединой подъема Удары по летящему мячу серединой лба Удары по летящему мячу боковой частью лба

Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь

**Практика:** Совершенствование ударов по мячу. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

**Теория:** Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы. Остановка мяча грудью Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы.

**Практика:** Совершенствование ударов по мячу. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** зачёт.

## **Тема № 8. Тактическая подготовка.**

**Тема: Тактика свободного нападения.**

**Теория:** Позиционные нападения без изменения позиций. Позиционные нападения с изменением позиций.

Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя учебная игра.

**Практика:** Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема № 8.1. Тактика нападения**

**Теория:** Индивидуальные действия без мяча и с мячом.

Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

**Индивидуальные действия с мячом.** Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

**Практика:** Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тактика нападения**

**Теория:** Индивидуальные действия без мяча и с мячом.

Правильное расположение игроков в атаке. Выработка умения

ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника.

**Индивидуальные действия с мячом.** Использование наиболее рациональных способов ударов по мячу, ведение мяча, остановок в зависимости от направления, траектории и скорости полета мяча и в зависимости от расположения соперников. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения) в зависимости от игровой ситуации.

**Групповые действия.** Точное и своевременное выполнение передач в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Взаимодействие двух, трех партнеров при выполнении простейших комбинаций при начальном, угловом, штрафном, и свободном ударах, при вбрасывании мяча.

**Практика:** Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

## **Тема № 8.2. Тактика защиты.**

**Теория:** Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

### **Тактика вратаря.**

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от «угла удара».

Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Практика:** Моделирование игровых ситуаций. Тренировочная игра.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тактика защиты.**

**Теория:** Индивидуальные действия. Правильное расположение игроков при атаке команды соперника. Выбор правильной позиции по отношению к подопечному игроку нападающей команды и противодействие получению им мяча. Выполнение «закрывания» противника. Использование изучаемых приемов отбора мяча в игровой обстановке.

**Групповые действия.** Выбор наиболее рациональной позиции и взаимодействие игроков при атаке противника флангом и через центр. Страховка партнера, вступающего в единоборство с соперником. Организация и построение «стенки».

### **Тактика вратаря.**

Выбор правильной позиции в воротах при ударах по воротам в зависимости от

« угла удара».

Выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

**Практика:** Моделирование игровых ситуаций. Контрольный матч.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема № 9. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Моральные качества учащихся (сознательность, ответственность за свои поступки, трудолюбие, добросовестное отношение к тренировкам, дисциплинированность, смелость, решительность, выдержка, самообладание, умение преодолевать трудности, настойчивость, уважение к членам коллектива, стремление прийти на помощь окружающим). Понятие о психологической подготовке.

**Форма аттестации/контроля:** наблюдение.

### **Тема № 10. Правила игры в мини-футбол.**

**Теория:** Правила игры в мини-футбол. Начало и возобновление игры. Виды нарушения правил игры. Штрафной и свободный удары. Мяч в игре и вне игры. Метод фиксации засчитанного гола. Определение положения «вне игры». Игра рукой. Угловой удар.

**Практика:** Учебно - тренировочная игра. Анализ учебно - тренировочной игры, разбор нарушений.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос, наблюдение.

### **Тема № 11. Спортивный судья по мини-футболу.**

#### **Тема № 11.1. Подготовка соревнований.**

**Теория:** Введение в судейскую деятельность. Виды соревнований. Календарный план спортивно – массовых мероприятий. Участники соревнований и возрастные группы участников соревнований. Допуск участников к соревнованиям. Руководство соревнованиями. Условия проведения соревнований. Форма и сроки подачи заявок на участие в соревнованиях. Медицинское обеспечение соревнований. Правила техники безопасности при проведении соревнований. Разработка положения соревнований. Протоколы соревнований. Назначение судейской коллегии. Секретариат соревнований.

**Практика:** Анализ основных документов при проведении соревнований.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 11.2. Состав, права и обязанности судей по мини-футболу.**

**Теория:** Полномочия судей. Права и обязанности судей. Этика поведения спортивных судей. Состав судейской коллегии. Внешний вид и поведение судьи на поле и вне его пределов. Экипировка судей. Расположение судей на игровой площадке. Игровая площадка.

**Практика:** Рассмотрение расположения судей при различных игровых ситуациях на примерах.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 11.3. Судейские жесты и терминология.**

**Теория:** Правильная трактовка судейских жестов. Начальный удар (возобновление игры), штрафной удар / 6-метровый удар, удар мяча с боковой линии, бросок от ворот, отсчет четырех секунд, пятое накопленное нарушение, принцип преимущества для накопленного нарушения. принцип преимущества для ненакопленного нарушения, накопленное нарушение после применения принципа преимущества, свободный удар, предупреждение (желтая карточка), удаление (красная карточка). Жесты судьи, показывающие номер игрока и гол

**Практика:** Демонстрация основных жестов судей.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 11.4. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований.**

**Теория:** Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований. Рассмотрение протестов. Виды нарушений.

**Практика:** Разыгрывание конфликтных ситуаций подачи и рассмотрения протестов.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 11.5. Судейская практика.**

**Теория:** Официальные правила вида спорта «Мини-футбол».

**Практика:** Помощь тренеру – преподавателю в судействе учебно-тренировочных игр, внутришкольных соревнований.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 12. Учебно-тренировочные игры.**

**Практика:** Учебно-тренировочные игры.

**Форма аттестации/контроля:** наблюдение.

### **Тема № 13. Соревнования.**

**Теория:** Классификационные соревнования. Разрядные нормы. Положение о соревнованиях. Программа соревнований.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Форма аттестации/контроля:** Соревнования, наблюдение.

### **Тема № 14. Воспитательная работа.**

**Теория:** Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

**Практика:** Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.  
**Форма аттестации/контроля:** Беседа, опрос, наблюдение.

### Тема № 15. Контрольно-переводные испытания по ОФП и СФП.

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по СФП, ОФП и технических нормативов.

**Форма аттестации/контроля:** Тестирование.

### Учебно – тематический план 3 года обучения (продвинутый уровень-1 год обучения)

№ п/п	Наименование темы	продвинутый уровень – 1 год обучения			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футболу»	1	0,5	0,5	Собеседование, тестирование
2	Профилактика спортивного травматизма	1	0,5	0,5	Опрос
3	Основы гигиены	1	0,5	0,5	Опрос
4	История развития мини-футбола в России	1	0,5	0,5	Опрос
5	Общая физическая подготовка	24	20	4	Зачёт
6	Специальная физическая подготовка	40	36	4	Зачёт
7	Техническая подготовка	26	22	4	Зачёт
8	Тактическая подготовка	12	8	4	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	4	1	3	Наблюдение
10	Правила игры в мини-футболе	10	6	4	Опрос, наблюдение
11	Спортивный судья по мини-футболу	36	18	18	Опрос, наблюдение
11.5	Подготовка соревнований	4	2	2	Зачёт
11.6	Состав, права и обязанности судей по	4	-	4	Опрос

	мини-футболу				
11.7	Судейские жесты и терминология	6	2	4	Опрос
11.8	Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований	4	-	4	Опрос
11.9	Судейская практика	18	14	4	Наблюдение
12	Учебно-тренировочные игры	52	52	-	Наблюдение
13	Соревнования	30	28	2	Соревнования, наблюдение
14	Воспитательная работа	10	6	4	Беседа, опрос, наблюдение
15	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	4	4	-	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>203</b>	<b>49</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 3 год обучения (продвинутый уровень – 1 год обучения)

**Тема № 1: Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футбол» базового уровня.**

**Теория:** Знакомство с программой, целями и задачами третьего года обучения. Общероссийские антидопинговые правила.

**Практика:** Игры на сплочение детского коллектива. Прохождение антидопингового онлайн-курса и тестирования.

**Форма аттестации/контроля:** Собеседование, тестирование

**Тема № 2: Профилактика спортивного травматизма.**

**Теория:** Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при игре в мини – футбол. Причины возникновения травм: переломы; их виды. Алгоритм действий при травмах.

**Практика:** Проведение инструктажа. Способы оказания первой доврачебной помощи при переломах. Использование подручных средств.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема № 3: Основы гигиены.**

**Теория:** Питание. Значение питания, для здоровья. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность

спортсмена.

**Практика:** Составление меню здорового питания.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

#### **Тема № 4: История развития мини-футбола в России.**

**Теория:** Современный мини-футбол и пути его дальнейшего развития. Чемпионаты и кубки по мини-футболу, всесоюзные юношеские соревнования по мини-футболу.

**Практика:** Подготовка проекта о проведении Чемпионатах и Кубках по мини-футболу.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

#### **Тема № 5: Общефизическая подготовка.**

**Теория:** Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные нормативы по общефизической подготовке. Требования по выполнению контрольных нормативов.

**Практика:** Упражнения на развитие скоростных качеств. Упражнения с сопротивлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Бег с изменением направления движения (до 180 м.). Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. "Челночный бег" (туда и обратно): 3х5м, 4х5м, 3х10м, 5 м.- 10м.- 15м. и т.п. Вбрасывание набивного мяча на дальность. Броски верхней частью носка мини-футбольного мяча на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удар по мячу ногой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Комплекс прыжковых упражнений. Перемещения ходьбой в полном приседе и полу приседе. Бег 30- 60 м. на беговых дорожках, в легкоатлетическом манеже, в спортивном зале и на горных трассах

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 6. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Круглогодичность занятий по физической подготовке. Контрольные нормативы по специальной физической подготовке. Требования по выполнению контрольных нормативов.

**Практика:** Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 30-35 м (3-5 м. с максимальной скоростью 5-7 м. медленно и т.д.). То же с ведением мяча. Упражнения на развитие скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.). Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема №7: Техническая подготовка.**



**Теория:** Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом - рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях.

**Практика:** Удары по мячу головой. Удары серединой лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега, по летящему навстречу мячу. Передачи мяча партнеру головой на ход движения. Скидка под удар. Изменение направления полета мяча головой в ворота макушкой, виском и затылком. Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы и верхней частью подъема катящегося и опускающегося мяча - на месте, в движении вперед и назад. Остановка внутренней стороны стопы, бедром и грудью летящего навстречу мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для последующих действий и закрывая его туловищем от соперника.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 8. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Тактика игры в нападении: позиционная, контратака, численное преимущество, ускорение атаки. Атакующие комбинации через фланги и центр, заканчивающиеся ударом поворотом или обостряющей передачей в район дальней штанги. Завершающая фаза атаки.

**Практика:** Взаимодействие двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, под удар. Короткие и средние передачи, низом или верхом. Комбинации: «стенка», «каблучок», «скрещивание», «заслон», забегание за спину партнера, смена мест. Создание численного преимущества в позиционном нападении и реализация голевых моментов с помощью завершающего удара или замыканием передачи (прострела) партнера в контратаке. Логическое завершение атаки. Элементарные комбинации при позиционной атаке, а так же наигранные и отработанные комбинации для начала атаки при «прессинге» соперника. Освобождение благоприятной зоны для завершения атаки партнерами. Умение выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: угловом, штрафном и сводном ударах, от ворот, аут.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема № 9. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Психологическая подготовка спортсмена. Установка перед играми и разбор проведенных игр. Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

**Практика:** Определение состава своей команды. Тактические варианты предстоящей игры. Задания отдельных игроков и роль стандартных положений.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема №10. Правила игры в мини-футбол.**

**Теория.** Виды нарушения правил игры - метровый удар (пенальти). Вбрасывание мяча. Правила проведения соревнований по мини-футболу. Права и обязанности второго судьи. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности

капитана команды. Выбор позиции судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаление футболистов с поля. Место и значение соревновательных игр в подготовке футболистов и формировании команды. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

**Практика:** Учебно - тренировочная игра. Анализ учебно - тренировочной игры.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос, наблюдение.

## **Тема №11. Спортивный судья по мини-футболу.**

### **Тема № 11. 1. Подготовка соревнований.**

**Теория:** Введение в судейскую деятельность. Виды судейства (судья в поле, боковой судья, резервный судья). Основные моменты по организации и проведению соревнований. Положение о соревнованиях. Секретариат соревнований. Протоколы соревнований. Заявки от команд на участие в соревнованиях. Основные требования к проведению соревнований: требования к площадке, воротам, мячу, форме игроков, обуви.

**Практика:** Анализ организации подготовительной работы к соревнованиям.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 11.2. Состав, права и обязанности судей по мини-футболу.**

**Теория:** Общее положение о спортивных судьях. Методика судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта «Мини-футбол». Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по избранному виду спорта «Мини-футбол» (с 14 лет). Обязанности судей. Решения судей. Судейская коллегия: учёт судейской деятельности.

**Практика:** Рассмотрение расположение судей на игровой площадке. Просмотр видеозаписей мини-футбольного матча для наглядного примера квалификационного судейства.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема №11. 3. Судейские жесты и терминология.**

**Теория:** Правильная трактовка судейских жестов. Необходимые средства и методы для осуществления качественного судейства. Нарушения и предупреждения.

**Практика:** Выполнение жестов и правильный показ при определении нарушения правил.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 11.4. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований.**

**Теория:** Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований.

**Практика:** Разыгрывание конфликтных ситуаций подача и рассмотрение протеста.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема №11.5. Судейская практика.**

**Теория:** Официальные правила вида спорта «Мини-футбол».

**Практика:** Помощь тренеру – преподавателю в судействе учебно-тренировочных игр, внутришкольных соревнований.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема №12. Учебно – тренировочные игры.**

**Практика:** Учебно – тренировочные игры.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

**Тема №13. Соревнования.**

**Теория:** Классификационные соревнования. Разрядные нормы. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Протоколы соревнований.

**Практика:** Участие в соревнованиях.

**Форма аттестации/контроля:** Соревнования, наблюдение.

**Тема №14. Воспитательная работа.**

**Теория:** Беседы, лекции на общественно-политические, нравственные темы.

**Практика:** Собрания команды перед выездом на соревнования. Организация и проведение различных встреч с ветеранами спорта. Показательные выступления.

**Форма аттестации/контроля:** Беседа, опрос, наблюдение.

**Тема №15. Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП.**

**Практика:** Сдача контрольных нормативов по СФП, ОФП и технических нормативов.

**Форма аттестации/контроля:** Тестирование.

**Учебно – тематический план 4 года обучения  
(углубленный уровень-2 год обучения)**

№ п/п	Наименование темы	продвинутый уровень – 2 год обучения			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футболу»	1	0,5	0,5	Собеседование, тестирование
2	Профилактика спортивного травматизма	1	0,5	0,5	Опрос
3	Основы гигиены	1	0,5	0,5	Опрос

4	История развития мини-футбола в России	1	0,5	0,5	Опрос
5	Общая физическая подготовка	20	16	4	Зачёт
6	Специальная физическая подготовка	30	26	4	Зачёт
7	Техническая подготовка	28	22	6	Зачёт
8	Тактическая подготовка	14	10	4	Наблюдение
9	Психологическая подготовка	4	1	3	Наблюдение
10	Правила игры в мини-футболе	10	6	4	Опрос, наблюдение
11	Спортивный судья по мини-футболу	36	22	14	
11.1	Подготовка соревнований.	4	2	2	Зачёт
11.2	Состав, права и обязанности судей по мини-футболу.	4	-	4	Опрос
11.3	Судейские жесты и терминология.	4	2	2	Опрос
11.4	Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований.	4	-	4	Опрос
11.5	Судейская практика.	20	18	2	Наблюдение
12	Учебно-тренировочные игры	56	56	-	Наблюдение
13	Соревнования	36	34	2	Соревнования, наблюдение
14	Воспитательная работа	10	6	4	Беседа, опрос, наблюдение
14	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	4	4	-	Тестирование
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>205</b>	<b>47</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 год обучения (продвинутый уровень – 2 год обучения)

**Тема № 1: Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Мини-футбол» базового уровня.**

*Теория:* Знакомство с программой, целями и задачами четвёртого года обучения. Общероссийские антидопинговые правила.

*Практика:* Игры на сплочение детского коллектива. Прохождение антидопингового онлайн-курса и тестирования.

*Форма аттестации/контроля:* Собеседование, тестирование.

**Тема № 2: Профилактика спортивного травматизма.**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при игре в мини – футбол. Причины возникновения кровотечений. Виды кровотечений; основные правила остановки.

*Практика:* Проведение инструктажа. Способы оказания первой доврачебной помощи при кровотечении.

*Форма аттестации/контроля:* Опрос.

**Тема № 3: Основы гигиены.**

*Теория:* Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Основные приемы и виды спортивного массажа.

*Практика:* Разработка проекта на темы:

-Режим дня во время соревнований.

- Профилактика вредных привычек.

- Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Перенапряжение.

- Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок.

*Форма аттестации/контроля:* Опрос.

**Тема № 4: История развития мини-футбола в России.**

*Теория:* Современный мини - футбол и пути его дальнейшего развития. Российский мини - футбольный союз, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Достижения сборной России по мини-футболу. Достижения российских клубов по мини-футболу.

*Практика:* Подготовка проекта:

- Достижения сборной России по мини-футболу.

- Лучшие российские команды.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 5: Общефизическая подготовка.**

**Теория:** Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

**Практика:** Совершенствование:

- акробатических упражнений.
- упражнений для рук и ног и развивающих упражнений с предметами.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема № 6. Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

**Практика:** Совершенствование упражнений на:

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость;
- растяжку, для развития равновесия, выносливости;
- развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений;
- развитие оперативного и творческого мышления.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативной памяти.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### **Тема №7: Техническая подготовка.**

**Теория:** Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях.

**Практика:** Совершенствование:

- техники передвижения, ведение мяча с увеличением скорости движения, с выполнением рывков и обводок и ударов по мячу ногой и головой;
- остановки мяча различными способами;
- обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой»;
- отбор мяча с использованием различных способов;
- техники игры вратаря.

**Форма аттестации/контроля:** Зачет.

### **Тема № 8. Тактическая подготовка.**

**Теория:** Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Опека соперника. Персональная опека. Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов. Тактические задания и их значение.

**Практика:** Совершенствование тактических приемов игры:

1. В тактике нападения:

Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «открывание» для приёма мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при организации атаки с использованием различных передач.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

2. В тактике защиты:

Индивидуальные действия. Выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.

Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты.

Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при ловле мяча; определение момента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема № 9. Психологическая подготовка.**

**Теория:** Совершенствование психологической подготовки спортсмена – психологическая напряженность: высокий и низкий уровень нервно-психической активности и пути решения.

**Практика:** выполнение упражнений с максимальным ускорением, усложнением в конце временного отрезка.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема №10. Правила игры в мини-футбол.**

**Теория:** Правила игры в мини-футбол.

**Практика:** Определение и решения спорных ситуаций во время игры в мини-футбол.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос, наблюдение.

### **Тема №11. Спортивный судья по мини-футболу.**

#### **Тема № 11.1. Подготовка соревнований.**

**Теория:** Введение в судейскую деятельность. Спортивная база проведения соревнований. Требования к материально-техническому обеспечению соревнований – оборудование, инвентарь, требования к спортивным объектам, местам проведения соревнований. Уход за футбольным полем.

Подсобное оборудование и его значение. Уход за футбольными мячами, подготовка к играм.

Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований.

Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная, их особенности. Оформление хода и результатов соревнований.

**Практика:** Оформление хода и результатов соревнований.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 11.2. Состав, права и обязанности судей по мини-футболу.**

**Теория:** Выполнение обязанностей второго судьи (бокового арбитра) на соревнованиях.

Обязанности хронометриста. Роль судьи как воспитателя. Методика судейства физкультурных и спортивных соревнований по виду спорта «Мини-футбол».

Квалификационные требования спортивного судьи, предъявляемых к

квалификационной категории «Спортивный судья» по избранному виду спорта «Мини-футбол» 3 категории (с 17 лет).

**Практика:** Разыгрывание игровых ситуаций.

Просмотр видеозаписей мини-футбольного матча для наглядного примера квалификационного судейства.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема №11.3. Судейские жесты и терминология.**

**Теория:** Замечания, предупреждения и удаление игроков с игровой площадке.

Правильная трактовка судейских жестов.

**Практика:** Выполнение жестов и правильных.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 11.4. Права и обязанности участников соревнований, тренеров-преподавателей команд, организаторов соревнований.**

**Теория:** Правила поведения игроков при игровой деятельности и соревнованиях. Руководящая роль капитана команды в процессе игры. Правила поведения тренеров – представителей, зрителей. Права и обязанности медицинского работника обслуживающего спортивные соревнования.

**Практика:** Разыгрывание игровых ситуаций.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема № 11.5. Судейская практика.**

**Теория:** Единая Всероссийская спортивная квалификация.

**Практика:** Помощь тренеру – преподавателю в судействе учебно-тренировочных игр, внутришкольных соревнований.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

### **Тема №12. Учебно – тренировочные игры.**

**Практика:** Учебно – тренировочные игры.

**Форма аттестации/контроля:** Наблюдение.

### **Тема №13. Соревнования.**

**Теория:** Анализ соревнований

**Практика:** Участие в соревнованиях муниципального, межмуниципального и регионального уровней.

**Форма аттестации/контроля:** Соревнования, наблюдение.

### **Тема №14. Воспитательная работа.**

**Теория:** Беседы, лекции направленные на пропаганду ЗОЖ. Патриотизм и гражданская ответственность. Профессиональное ориентирование учащихся.

**Практика:** Проведение конкурсов и эстафет в стиле олимпийских игр; викторин интеллектуальных состязаний «Спорт и личность», «Знатоки спортивной борьбы» и др. Участие в традиционных мероприятиях ДЮСШ: день открытых дверей, товарищеские



встречи между объединениями, спортивные праздники. Понимание патриотизма и гражданской ответственности.

**Форма аттестации/контроля:** Беседа, опрос, наблюдение.

**Тема №15. Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП.**

**Практика: Практика:** Сдача контрольных нормативов по СФП, ОФП и технических нормативов.

**Форма аттестации/контроля:** Тестирование.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

### 2.1. Календарные учебные графики по годам обучения

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1. Количество учебных недель – 42.

2. Количество учебных часов всего – 4 года, 1008 ч.:

- 1 год обучения (стартовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 44 ч.; практических – 208 ч.

- 2 год обучения (базовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 45 ч.; практических – 207 ч.;

- 3 год обучения (продвинутый уровень-1 год обучения) – 252 ч., из них: теоретических – 49 ч.; практических – 203 ч.;

- 4 год обучения (продвинутый уровень-2 год обучения) – 252 ч., из них: теоретических – 47 ч.; практических – 205 ч.;

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.2023	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1.09.2024	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	1.09.2025	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
4 год обучения	1.09.2026	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

– продолжительность каникул: *1 – 9 (10) января*

– даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

*1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.*

**Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год- 1 года обучения**  
**Стартовый уровень**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО	примечание
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>42</b>	
Количество занятий	12	13	12	12	10	12	13	12	12	12	6	<b>126</b>	
Количество часов	24	26	24	24	20	24	26	24	24	24	12	<b>252</b>	

**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год – 2 года обучения**  
**Базовый уровень**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО	примечание
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>42</b>	
Количество занятий	12	12	13	12	10	11	13	12	10	12	9	<b>126</b>	
Количество часов	24	24	26	24	20	22	26	24	20	24	18	<b>252</b>	

**Календарный учебный график на 2025-2026 учебный год – 3 года обучения**  
**Продвинутый уровень – 1 год обучения**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО	примечание
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>42</b>	
Количество занятий	12	12	13	12	10	11	13	12	10	12	9	<b>126</b>	
Количество часов	24	24	26	24	20	22	26	24	20	24	18	<b>252</b>	

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год – 4 года обучения**  
**Продвинутый уровень – 2 год обучения**

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО	примечание
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>42</b>	
Количество занятий	11	13	13	12	10	11	10	13	11	13	9	<b>126</b>	
Количество часов	22	26	26	24	20	22	20	26	22	26	18	<b>252</b>	

## 2.2. Формы контроля и система аттестации учащихся.

При зачислении учащегося на 1 год обучения программы проводится так называемый **«входной контроль»**, с целью определения уровня физического развития и специальных способностей учащегося.

**Форма проведения:** выполнение нормативов по общей физической подготовке.

В начале учебного года для учащихся 2, 3 и 4 года обучения (*сентябрь* месяц, когда комплектуется группа и в *мае*, в конце учебного года) проводится **промежуточную аттестацию**. Её задача - установить на каком уровне физического развития находится учащийся к началу учебного года. В конце учебного года проводится промежуточная аттестация, когда проверяется уровень освоения программы за определенный год обучения.

По окончании обучения по общеразвивающей программе промежуточная аттестация проверяет знание всей программы в целом. Данная аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств учащегося и их соответствия прогнозируемым результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы. Она включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков и проводится в виде теоретического тестирования по темам программы, а так же учащиеся участвуют в судействе тренировочных соревнований.

**Форма проведения:** сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико - тактической подготовленности.

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала.

**Форма проведения:** педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания.

Таким образом, обеспечено постоянное, непрерывное наблюдение за результативностью обучения, так называемый «мониторинг». Сопоставляя начальный уровень учащегося (результаты входного контроля или предварительной аттестации) и конечный (результаты промежуточной аттестации) можно судить о достигнутых результатах. Сопоставление исходного и конечного общего уровня (то есть всех учащихся в целом) позволяет судить о проделанной тренером-преподавателем работе.

При разработке и реализации своих образовательных программ тренером-преподавателем следует помнить, что входной контроль и промежуточная аттестации являются обязательными и проводятся в заранее назначенное время в рамках своих учебных часов.

Для аттестации учащихся по теоретическим знаниям «Спортивный судья по мини – футболу» они должны сдать теоретический зачёт по правилам соревнований и судейству соревнований (приложения № 1).

### Формы аттестации

Формами аттестации программы являются:

- сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- участие в соревнованиях различного уровня (школьных, районных, региональных);
- зачёты;
- выполнение тестовых заданий.
- участие в спортивных праздниках.

Тестирование по общей физической и специальной подготовке проводится в начале и конце учебного года. Основным критерий – повышение результата к концу учебного года по сравнению с результатом в начале года.

Результатом эффективности данной программы являются высокие результаты на соревнованиях по мини-футболу муниципального, регионального, межрегионального и зонального уровней.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** грамоты учащихся, фотоотчёт, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** участие в соревнованиях по мини-футболу.

### Оценочные материалы

#### Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	по л	Возраст, лет									
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17-18
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68

Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-

**Тестовые задания по темам программы (приложение № 1):** «Мини-футбол в России», «Основы гигиены», «Спортивные игры», «Правила игры в мини-футбол», «Режим питания», «Развитие мини-футбола в России», «Гигиенические знания и навыки».

### **2.3. Условия реализации программы**

Для эффективной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе имеем:

1. Мини-футбольная площадка с искусственным покрытием поле.
2. Спортивный зал – 2 шт.
3. Мини-футбольные ворота - 3 шт.
4. Футбольные мячи – 5 шт.
5. Инвентарь для проведения занятий (фишки- 20 шт., конусы-10 шт., скакалки-15 шт., утяжелители -15 пар, барьеры- 12шт., имитатор вратаря – 2 шт., манишки – 15 шт. и т.д.).
6. Гимнастические маты – 8 шт.
7. Гимнастическая стенка - 1 шт.
8. Комплекты индивидуальной экипировки мини-футболиста (спортивная форма соревновательная) – 15 шт.
9. Штанги, гантели, тренажеры.

***Для обеспечения дистанционного обучения необходимо наличие:***

- Приложения WhatsApp
- Интернет – ресурсов и программного обеспечения
- Платформы Zoom <https://zoom.us/> — для конференций
- Электронной почты.

***Кадровое обеспечение:***

Для реализации программы работает тренер - преподаватель, имеющий

высшее образование, обладающий знаниями в предметной области, имеющий практические навыки. Знающий специфику учреждения и владеющий ИКТ.

### Методические материалы

В подготовке мини-футболистов применяются различные методы обучения и тренировки. Основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

- *Индивидуальный метод* применяется для углубленной отработки техники мини-футбола на базовом уровне.

- *Групповой метод* применяется главным образом на учебных занятиях, когда тренер-преподаватель обучает одновременно несколько учащихся.

- *Индивидуально-групповой метод* на занятиях по мини-футболу является основным. Особенность его состоит в том, что тренер-преподаватель часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными мини-футболистами.

В то время как тренер-преподаватель занимается с одним-двумя учащимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

- *Метод самостоятельной работы* состоит в том, что учащиеся, получившие от тренера-преподавателя задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приёмы мини-футбола.

В системе дополнительного образования создана та самая атмосфера комфортности и уюта - «ситуация успеха» по Выготскому, партнёрские отношения между педагогом и учащимися, которая помогает подростку «раскрыться», найти себя.

Во многом успех подростка зависит от умения педагога организовать занятия и найти индивидуальный подход к каждому. Поэтому всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием *технологий личностно-ориентированного обучения* (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность подростка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя *технология сотрудничества* (Амонашвили Ш.А.) педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным спортивным результатам по мини-футболу.

*Технология свободного воспитания* (А. Маслоу, К.Роджерс, Сухомлинский В.А.) предоставляет учащемуся свободу выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, он (учащийся) наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

Используются игровые педагогические технологии, здоровьесберегающая технология. Программа предусматривает приобретение учащимися умений и навыков по мини-футболу.

Чтобы полноценно и качественно проводить занятия по данному виду спорта, необходимо работать по следующей схеме. Занятия по мини-футболу должны быть разделены на три части:

*Подготовительная часть* – построение группы, объяснение цели задания. В подготовительной части назначаются упражнения, делаются указания, на что обратить внимание в процессе тренировки, объявляются задания и упражнения по мини-футболу.

*Основная часть* – беседа или тренировка для овладения техникой игры в мини-



футбол.

*Заключительная часть* – разбор неясных вопросов, подведение итогов игры в мини-футбол, объяснение характерных ошибок, допущенных учащимися, оценка результатов игры.

Теорию основ мини-футбола необходимо сочетать с практической подготовкой. Обучение приёмам игры в мини-футбол проводится в такой последовательности:

1. Показ педагогом дополнительного образования выполнения приёма или действия в целом, а затем по элементам с подробным объяснением;
2. Выполнение учащимися показанного приёма или действия сначала по элементам, а затем в целом;
3. Тренировка учащихся приёмам игры в мини-футбол в целях выработки правильности и привычности их выполнения, правильной последовательности и согласности действий.

Прежде чем допускать учащихся к игре в мини-футбол, необходимо твёрдо знать и уметь выполнять технические приёмы игры.

Обучение ведётся в определённой последовательности – от простого к сложному.

**Формы обучения:** теоретические занятия, практические занятия, комбинированные формы. Проведение и участие в соревнованиях по мини-футболу.

**Организационные формы обучения:** фронтальная работа, коллективная работа, индивидуальная работа.

Для этого педагогом дополнительного образования используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые занятия.

*Групповое занятие* – это основная форма проведения занятий по мини-футболу. Каждое занятие имеет организационные моменты (построение, рапорт, объяснение задач занятия), включает разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений). Основная часть занятия решает конкретные задачи обучения технике игры в мини-футбол, развитие физических и специальных психических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

Заключительная часть занятия посвящается оценке качества усвоения учебного материала.

*Индивидуальная форма занятий* необходима, когда закладывается фундамент освоения техники игры в мини-футбол.

Тренер-преподаватель использует следующие типы занятий по характеру задач: (учебное занятие, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное).

На начальном этапе подготовки занятия в основном носят универсальный, комплексный характер.

*Разминочное занятие* проводится как зарядка, разминка перед тренировкой или перед соревнованием.

*На учебном занятии* осваивается новый материал (изучаются правила безопасности, отдельные элементы техники, основы судейства и т.п.). Для учебных занятий характерно ограниченное количество заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

*Учебно-тренировочные занятия* (тренировка) проводятся с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств.

*Занятия по ОФП* проводятся в течение всего периода подготовки мини-футболиста,

но количество их, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание.

*Занятия по СФП* направлены на развитие физических качеств, необходимых юному учащемуся. СПФ помогает быстрее и свободнее сформировать прочные навыки.

В зависимости от периода и задач подготовки тренер-преподаватель выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия.

Тренером - преподавателем используется типовая последовательность освоения отдельного элемента.

1.Ознакомление с элементом. Название, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом медленный, быстрый. Показ по частям с кратким объяснением.

2.Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с исправлением ошибок. Быстрое выполнение в целом и по частям с исправлением ошибок. Выполнение элемента в постепенно усложняющихся условиях.

3.Закрепление и совершенствование элемента. Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях учебных, тренировочных и соревновательных стрельб.

Календарные учебные графики могут корректироваться тренером в процессе учебного года.

Методика проведения очных занятий предусматривает теоретическую подачу материала и практическую работу, а в заочных занятиях дистанционную через интернет общение с тренером.

В процессе реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- объяснительно-иллюстративный, поисковый, проблемный;
- креативный через интернет ресурсы: WhatsApp, ZOOM (<https://zoom.us/>), с обсуждением на коллективных видео-конференциях;
- видео мастер-класс, форумы, дискуссии;
- видео-консультирование, в том числе, очный или дистанционный прием итогового теста;
- дистанционные мастер-классы;
- электронные экскурсии, телеконференции.

Для работы с учащимися в дистанционной форме создаются общие группы в Мессенджер WhatsApp. В общий чат Мессенджер WhatsApp учащимся высылаются тема, алгоритм выполнения заданий, список необходимых материалов, видеоматериал, мастер-классы. В общем чате проходит обсуждение выполнения задания. Учащиеся выполняют задания, фотографируют этапы выполнения работы. Получают обратную связь через комментарии тренера (Мессенджер WhatsApp). Также проводится индивидуальная консультация (видеозвонок) Мессенджер WhatsApp.

### **Педагогические технологии.**

Программный материал представлен в виде **современных технологий**:

- *Здоровьесберегающие технологии* - их применение в процессе занятий мини-футболом в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей занимающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным

особенностям занимающихся.

- *Технологии обучения здоровью* - включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

- *Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья* - усиливают воспитание у учащихся культуры здоровью, формируют представления о здоровье как ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

- *Оздоровительные технологии* - направлены на решение задач укрепления физического здоровья учащихся.

Эффективное освоение программного материала обеспечивает использование *игровых технологий*, так как именно игра для детей 7-9 лет – это наиболее понятный и востребованный вид деятельности.

## 2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по мини- футболу для ДЮСШ и СДЮШОР- М.: Советский спорт, 2010.
2. «Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно- оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., 2010 г.
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах илюбительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004
4. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
5. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М.: Граница, 2008.
7. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А., Футбол в зале: система подготовки. Издательство Terra Спорт, Москва 2000
8. Лексаков А.В., Полишкис М.М., Российский С.А., Соколов А.И. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.
9. А.А. Кузнецов, ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. Издательство «Профиздат» Москва, 2011.
10. Робин Джоунз, Том Трэнтер, ФУТБОЛ. Тактика защиты и нападения. Издательство ООО «Типография «Сарма» Москва, 2008.
11. Годик М.А.Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006.

12. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов / М.Р. Григорьян, Г.А. Порублёв // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
13. Дубровский В. И. «Спортивный массаж. – М.: Изд. «Недра», 2010. 15. Жукова М.Н. Подвижные игры - М.: ВАКО, 2011.
14. Методических рекомендаций для Детско- юношеских спортивных школ» (авторский коллектив: Годик М.А.- профессор, доктор педагогических наук, Мосягин С.М.- заслуженный тренер СССР, Швыков И.А. – заслуженный тренер России), рекомендованных научно-методическим советом Российского футбольного союза в 2008.
15. Мутко В.Л., Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол-игра для всех. Учебно-методическое пособие. Издательство: Советский спорт, 2009.
16. Родионов В.А. Сопряженное психофизическое развитие младших школьников на уроках физической культуры- М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2008 год.
17. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков.- М.: Медицина, 2010.
18. Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников. – М.: Академия Развития, 2007.

#### **Список литературы для учащихся**

1. Малов В.И. Футбол. М.АСТРЕЛЬ, 2009г.
2. «Энциклопедия для детей. [Т. 20.]. Спорт», М.:МИР ЭНЦИКЛОПЕДИЙАВАНТА +, 2010г.
3. Петри Х. Футбол. М.АСТРЕЛЬ, 2001г.
4. Василиади О., Демидовой О. Футбол на диване. М.: Издательский дом Мещерякова, 2009

5. Нилендер Петер. Футбол. Урал ЛТД, 2009 г.
6. Р. Дасаев А. Львов. Мы все - одна команда -М.: Физкультура и спорт, 2002
7. Шамардин А.И. Функциональная подготовка футболистов: учебное пособие. / А.И. Шамардин, И.Н.Солопов, А.И. Исмаилов. - Волгоград, 2000г.
8. А.В. Лексаков, М.М. Полишкис, С.А. Российский, А.И. Соколов Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.

**Вопросы для теоретического зачёта по правилам соревнований и судейству соревнований**

**1 вариант**

*Выберите правильный ответ:*

**1. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

- а) квадратную
- б) прямоугольную
- в) треугольную.

**2. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

- а) 20x15
- б) 30x15
- в) 25x15.

**3. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

**4. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) на своих половинах площадки

**5. Где должны находиться соперники команды, выполняющей начальный удар, пока мяч не войдет в игру?**

- а) зависит от указаний тренера
- б) не ближе 3 м от мяча
- в) где угодно.

**6. Где находится мяч во время начального удара?**

- а) на половине команды, вводящей мяч в игру
- б) где укажет судья
- в) мяч неподвижно находится на центральной отметке площадки

**7. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

**8. При соблюдении, каких условий начального удара считается, что мяч в игре?**

- а) когда по нему нанесен удар
- б) когда после сигнала судьи по нему нанесен удар, направленный вперед
- в) когда по нему нанесен удар, направленный вперед

**9. Когда разыгрывается спорный мяч?**

- а) при условии, что непосредственно перед остановкой, он находился в игре, по любой причине, не упомянутой нигде в Правилах игры.
- б) при условии, что непосредственно перед остановкой, он не пересекал боковую линию или линию ворот, по причине любого спора участников игры
- в) по любой причине, не согласия игроков с мнением судьи и/или игроков команд-соперников, и/или по требованию тренера какой-либо из команд.

**10. Как разыгрывается спорный мяч?**

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание
- в) судья проводит жеребьевку.

**11. Где разыгрывается спорный мяч?**

- а) в центре площадки
- б) там, где находился мяч в момент остановки игры
- в) там, где находился мяч в момент остановки игры за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади

**12. Где разыгрывается спорный мяч, если в момент остановки игры он находился в штрафной площади?**

- а) это определяет судья
- б) на линии штрафной площади в точке, ближайшей к месту, где мяч находился в момент остановки игры
- в) в центре площадки



**13. Какое наказание назначает судья, если игрок, выполняющий начальный удар повторно коснется мяча?**

- а) начальный удар повторяется
- б) штрафной
- в) свободный.

**14. Мяч не в игре, если:**

- а) полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху, коснется потолка
- б) отскочит от судьи, когда он находился внутри площадки
- в) отскочит от перекладины или стойки ворот внутрь площадки

**15. Удар с боковой линии назначается, когда мяч:**

- а) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху или коснется потолка
- б) коснется потолка
- в) полностью пересек боковую линию по земле или по воздуху

**16. Где находятся игроки, защищающейся команды во время удара с боковой линии?**

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) не ближе 5м от места, с которого выполняется удар по мячу с боковой линии

**17. К способам возобновления игры относятся:**

- а) угловой удар;
- б) начальный удар
- в) пас от ворот

**18. Чему равна минимальная длина и ширина площадки?**

- а) 20x15
- б) 30x15
- в) 25x15.

**19. Как называется прием, который вводит мяч в игру?**

- а) начальный удар
- б) вбрасывание
- в) пас

**20. Какую форму имеет площадка для игры в мини-футбол?**

- а) квадратную
- б) прямоугольную
- в) треугольную.

**21. Где находятся все игроки, пока мяч не войдет в игру?**

- а) это определяет судья
- б) не важно
- в) на своих половинах площадки

**Вопросы для теоретического зачёта по правилам соревнований и  
судейству соревнований**

**2 вариант**

***Выберите правильный ответ:***

***1. Каков радиус окружности в центре поля?***

- а) 9 метров
- б) 6 метров
- в) 3 метра

***2. На каком расстоянии от средней точки между стойками ворот наносится отметка для пробития пенальти?***

- а) 10 метров
- б) 9 метров
- в) 6 метров

***3. На каком расстоянии от средней точки между стойками ворот наносится дополнительная отметка для пробития пенальти?***

- а) 10 метров
- б) 9 метров
- в) 6 метров

***4. На какой стороне находятся зоны замены?***

- а) на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и прямо перед ними
- б) на той же стороне площадки, где расположены скамейки запасных и рядом с ними
- в) на противоположной стороне площадки, где расположены скамейки запасных

***5. Какова длина зоны замены?***

- а) 3 метра
- б) 5 метров
- в) 6 метров

**6. Каков размер ворот?**

- а) Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 3,5м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2,5м.
- б) Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 2м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 3м.
- в) Расстояние (по внутреннему измерению) между стойками – 3м, а расстояние от нижней грани перекладины до поверхности площадки – 2м.

**7. Какова ширина всех линий на площадке?**

- а) 6 см
- б) 8 см
- в) 10 см

**8. Какая должна быть длина у окружности мяча?**

- а) не менее 62см и не более 64см
- б) не менее 64см и не более 66см
- в) не менее 66см и не более 68см

**9. Каким должен быть вес у мяча на момент начала матча?**

- а) не менее 360г и не более 400г
- б) не менее 400г и не более 440г
- в) не менее 440г и не более 480г

**10. Каким должен быть первый отскок мяча при падении с высоты 2 метра?**

- а) не менее 50см и не более 65см
- б) не менее 60см и не более 75см
- в) не менее 70см и не более 85см

**11. Какое давление должен иметь мяч?**

- а) равное 0,2-0,4 атмосферы (200-400 г/см<sup>2</sup>) на уровне моря
- б) равное 0,4-0,6 атмосферы (400-600 г/см<sup>2</sup>) на уровне моря
- в) равное 0,7-0,9 атмосферы (700-900 г/см<sup>2</sup>) на уровне моря

**12. Как возобновляется игра в случае, если мяч лопнул или пришел в негодность во время игры?**

- а) вбрасыванием «спорного» запасным мячом в том месте, где предыдущий мяч пришел в негодность
- б) пробития «свободного» одной из команд

**13. Может ли вратарь поменяться местами с любым игроком своей команды?**

- а) может
- б) не может

**14. Что необходимо сделать судье, если во время выполнения замены запасной игрок выйдет на площадку до того, как игрок, которого он заменяет, полностью покинет ее?**

- а) остановить игру.
- б) заменяемому игроку предложить покинуть площадку.
- в) запасному игроку объявить предупреждение с показом желтой карточки.
- г) возобновить игру свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где мяч находился в момент остановки игры.

**15. Что необходимо сделать судье, если во время выполнения замены запасной игрок выйдет на площадку или заменяемый игрок покинет площадку за пределами зоны замены своей команды?**

- а) игра останавливается
- б) нарушивший игрок получает предупреждение с показом желтой карточки
- в) игра возобновляется свободным ударом, выполняемым противоположной командой, с места, где находился мяч в момент остановки игры

**16. Может ли судья разрешить продолжить игру в том случае, если противоположная команда, которая совершила нарушение, извлекает выгоду и получает преимущество от остановки игры и должен наказать ее за первоначальное нарушение, если ожидаемое преимущество не увеличивается в этот момент?**

- а) может
- б) не может

**17. Кто ведет записи в игре и предоставляет проводящей организации протокол матча, в который включает информацию о любых дисциплинарных санкциях, вынесенных игрокам и (или) официальным лицам, а также о любых других инцидентах, произошедших до, во время или после его окончания?**

- а) секретарь матча
- б) второй судья
- в) первый судья матча
- г) главный судья матча

**18. Что может сделать судья, если игрок, по его мнению, получил лишь легкую травму?**

- а) разрешает продолжить матч до выхода мяча из игры
- б) разрешает продолжить матч до момента завладения мячом игроком противоположной команды
- в) сразу же останавливает матч

**19. Чьё решение будет приоритетным, если судья и второй судья одновременно фиксируют нарушение и их мнения о том, какую команду следует наказывать, расходятся?**

- а) решение судьи будет приоритетным
- б) решение второго судьи будет приоритетным
- в) решение принимает главный судья соревнований

**20. Кто имеет право предупреждать или удалять игрока?**

- а) только судья
- б) только второй судья
- г) оба, судья и второй судья

**21. Разрешено ли использовать свисток второму судье?**

- а) да
- б) нет

### **Вопросы для теоретического зачёта по правилам соревнований и судейству соревнований**

#### **3 вариант**

**1. Кто обеспечивает, чтобы посторонние лица не выходили на площадку?**

- а) судья
- б) второй судья
- в) оба, судья и второй судья
- г) главный судья соревнований
- д) сотрудники МВД

**2. Кто контролирует уход с площадки игрока получившего серьезную травму?**

- а) судья

- б) второй судья
- в) оба, судья и второй судья
- г) главный судья соревнований
- д) сотрудники МВД

**3. Кто останавливает игру, если игрок получил серьезную травму?**

- а) судья
- б) второй судья
- г) или судья или второй судья

**4. Кто из судей обеспечивает правильность выполнения замен?**

- а) судья
- б) второй судья
- г) секретарь

**5. Может ли быть продлена продолжительность каждой половины матча для выполнения пенальти?**

- а) может
- б) не может

**6. Сколько тайм-аутов имеет право взять команда в каждой половине матча ?**

- а) один
- б) два

**7. Какова продолжительность тайм-аута?**

- а) одна минута
- б) две минуты
- г) три минуты

**8. Кто из команды имеет право просить у хронометриста тайм-аут продолжительностью в одну минуту?**

- а) любой игрок
- б) капитан команды
- в) гл. тренер команды

**9. Когда можно просить тайм-аут продолжительностью в одну минуту?**

- а) в любой момент
- б) когда мячом владеет противоположная команда

в) когда команда, попросившая тайм-аут, владеет мячом

**10. Когда можно предоставить тайм-аут продолжительностью в одну минуту?**

а) в любой момент

б) когда мячом владеет противоположная команда

в) когда команда, попросившая тайм-аут, владеет мячом

**11. Где должны находиться во время тайм-аута игроки?**

а) должны оставаться на площадке

б) должны находиться на скамейке запасных

в) правилами не определено

**12. Могут ли во время тайм-аута на площадку выходить официальное лицо команды, инструктирующее игроков?**

а) может

б) не должно выходить на площадку

**13. Может ли команда, не использовавшая тайм-аут в первой половине матча использовать его дополнительно во второй половине матча?**

а) может

б) не может

**14. Предоставляется ли тайм-аут в течение дополнительно времени?**

а) не предоставляется

б) предоставляется

**15. Что выигрывает команда, выигравшая жребий при подбрасывании монеты перед началом игры?**

а) какие ворота она будет атаковать в первой половине матча

б) выполняет начальный удар

**16. Должен ли быть засчитан гол, если мяч забит непосредственно с начального удара?**

а) не должен

б) должен

**17. С какого момента мяч находится в игре?**

а) когда по нему нанесен удар, и он движется вперед

б) когда по нему нанесен удар и он движется в любом направлении

г) когда мяча коснулся любой игрок команды

**18. Может ли игрок, выполняющий начальный удар, повторно касаться мяча до тех пор, пока его не коснется любой другой игрок?**

а) может

б) не может

**19. Какие действия судьи матча, если игрок, выполняющий начальный удар, повторно коснется мяча прежде, чем его коснется другой игрок?**

а) повторятся розыгрыш

б) назначается свободный удар, выполняемый противоположной командой, с места, где произошло нарушение

**20. При каком условии игра считается возобновленной?**

а) когда мяч ударится три раза о поверхность площадки

б) когда мяч касается земли

**21. Где судья производит вбрасывание спорного мяча?**

а) где сочтет нужным

б) каждый раз в центре поля

в) в том месте, где он находился в момент остановки игры

г) в том месте, где он находился в момент остановки игры, за исключением случая, когда мяч находился в штрафной площади, в этой ситуации судья вбрасывает спорный мяч в точку на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где мяч был в момент остановки игры

### **Вопросы для теоретического зачёта по правилам соревнований и судейству соревнований**

#### **4 вариант**

**1. Что должен сделать судья, если игрок коснется мяча до того, как он коснется земли во время вбрасывания спорного мяча?**

а) вбрасывание спорного мяча повторяется

б) предупредить игрока и назначить штрафной удар в сторону команды, чей игрок коснулся мяча до того, как он коснется земли во время вбрасывания спорного мяча

в) вбрасывание спорного мяча повторяется

г) назначить «свободный» удар в сторону команды, чей игрок коснулся мяча до того, как он коснется земли во время вбрасывания спорного мяча



## **2. В каких случаях мяч считается вышедшим из игры?**

- а) мяч полностью пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху
- б) мяч частично пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху
- в) большая часть мяча пересечет линию ворот или боковую линию по земле или по воздуху
- г) игра остановлена судьей
- д) мяч ударится в потолок
- е) мяч отскакивает от любого из судей, находящихся в пределах площадки

## **3. Как возобновляется игра, если мяч ударяется о потолок?**

- а) игра возобновляется ударом с боковой линии, выполняемым командой противоположной той, чей игрок последним коснулся мяча
- б) игра возобновляется «свободным» ударом с проекции точки касания о потолок на площадку, выполняемым командой противоположной той, чей игрок последним коснулся мяча

## **4. В каких случаях засчитывается гол?**

- а) гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, если только он не был заброшен, внесен, умышленно направлен рукой игроком атакующей команды, включая вратаря
- б) гол засчитывается, когда мяч полностью пересечет линию ворот между стойками и под перекладиной, даже если он умышленно направлен рукой вратарём атакующей команды.

## **4. В каких случаях назначается штрафной удар?**

- а) за удар соперника ногой
- б) попытка ударить соперника ногой
- в) подножка сопернику
- г) попытка сделать подножку сопернику
- д) прыжок на соперника
- е) атака соперника, даже плечом
- ё) атака соперника плечом
- ж) удар соперника рукой
- з) попытка ударить соперника рукой
- и) толчок соперника

к) задержка соперника

л) если игрок плюнет в соперника

м) если игрок подкатит в попытке сыграть в мяч, когда или играет или пытается сыграть соперник (подкатится игрок, отбивающий мяч), исключая вратаря в своей штрафной площади и при условии, что он не играет неосторожно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы

м) если игрок умышленно сыграет в мяч рукой

### ***5. Какие нарушения являются набранными?***

а) за удар соперника ногой

б) попытка ударить соперника ногой

в) подножка сопернику

г) попытка сделать подножку сопернику

д) прыжок на соперника

е) атака соперника, даже плечом

ё) атака соперника плечом

ж) удар соперника рукой

з) попытка ударить соперника рукой

и) толчок соперника

к) задержка соперника

л) если игрок плюнет в соперника

м) если игрок подкатит в попытке сыграть в мяч, когда или играет, или пытается сыграть соперник (подкатится игрок, отбивающий мяч), исключая вратаря в своей штрафной площади и при условии, что он не играет неосторожно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы

н) если игрок умышленно сыграет в мяч рукой

### ***6. За какие нарушения игрока в своей штрафной площади назначается пенальти?***

а) за удар соперника ногой

б) попытка ударить соперника ногой

в) подножка сопернику

г) попытка сделать подножку сопернику

д) прыжок на соперника

е) атака соперника, даже плечом

- ё) атака соперника плечом
- ж) удар соперника рукой
- з) попытка ударить соперника рукой
- и) толчок соперника
- к) задержка соперника
- л) если игрок плюнет в соперника
- м) если игрок подкатит в попытке сыграть в мяч, когда или играет, или пытается сыграть соперник (подкатится игрок, отбивающий мяч), исключая вратаря в своей штрафной площади и при условии, что он не играет неосторожно, опрометчиво или с использованием чрезмерной силы
- н) если игрок умышленно сыграет в мяч рукой

**7. Какой удар назначается в сторону команды соперника, если вратарь этой команды после того, как освободится от мяча, владеющий получает его обратно от партнера по команде, и при этом мяч не пересечет среднюю линию или им не сыграет, или не коснется соперник?**

- а) штрафной
- б) свободный
- в) вбрасывается спорный мяч
- г) пенальти

**8. Какой удар назначается в сторону команды соперника, если вратарь этой команды касается или контактирует мяч руками после того, как получит его от партнера по команде, умышленно отдавшего ему пас ногой?**

- а) штрафной
- б) свободный
- в) вбрасывается спорный мяч
- г) пенальти

**9. Какой удар назначается в сторону команды соперника, если вратарь этой команды касается или контролирует мяч руками или ногами на своей половине площадки более четырех секунд?**

- а) штрафной
- б) свободный
- в) вбрасывается спорный мяч
- г) пенальти

**10. В каких случаях назначается свободный удар в сторону команды соперника?**

- а) если игрок сыграл опасно
- б) если игрок не соблюдает необходимость расстояния, когда игра возобновляется угловым ударом, ударом с боковой линии, штрафным или свободным ударами, или броском от ворот
- в) если игрок, не играя мячом, умышленно мешает продвижению соперника
- г) если игрок препятствует вратарю вбросить мяч, находящийся в его руках
- д) за попытку игрока ударить соперника рукой
- е) за атаку соперника плечом

**11. С какого места выполняется свободный удар, если нарушение произошло в штрафной площади?**

- а) с точки, где произошло нарушение
- б) с точки на линии штрафной площади, ближайшей к месту, где произошло нарушение

**12. В каких случаях игрок получает предупреждение и ему показывают желтую карточку?**

- а) виновен в неспортивном поведении
- б) демонстрирует несогласие словом или действием
- в) систематически нарушает Правила игры
- г) не соблюдает расстояния, когда игра возобновляется угловым ударом, ударом с боковой линии, штрафным или свободным ударами, или броском от ворот;
- д) выходит или возвращается на площадку без разрешения судьи или нарушает процедуру замены
- е) умышленно покидает площадку без разрешения судьи

**13. В каких случаях игрок удаляется с площадки и ему показывают красную карточку?**

- а) виновен в неспортивном поведении
- б) демонстрирует несогласие, словом или действием
- в) систематически нарушает Правила игры
- г) не соблюдает необходимость расстояния, когда игра возобновляется угловым ударом, ударом с боковой линии, штрафным или свободным ударами, или броском от ворот

- д) выходит или возвращается на площадку без разрешения судьи или нарушает процедуру замены
- е) умышленно покидает площадку без разрешения судьи
- ё) виновен в серьезном нарушении правил игры
- ж) виновен в агрессивном поведении
- и) плюнет в соперника или в любое другое лицо
- к) лишает команду соперника гола или благоприятной возможности явно забить гол, умышленно сыграв рукой в мяч (это не относится к вратарю, находящемуся в своей штрафной площади)
- л) лишает соперника, движущегося к воротам оппонента, благоприятной возможности явно забить гол, совершив нарушение, наказуемое свободным, штрафным ударами или пенальти
- м) употребляет оскорбительные, обидные или нецензурные выражения
- н) получит повторное предупреждение в течение одного и того же матча

***14. Какие действия игрока, который удален?***

- а) может в дальнейшем снова вступить в игру или находиться на скамейке запасных
- б) не может в дальнейшем снова вступить в игру и находиться на скамейке запасных

***15. Засчитывается ли мяч, если он забит в ворота соперника непосредственно со штрафного удара?***

- а) засчитывается
- б) засчитывается, если мяч коснется другого игрока перед тем, как он пройдет в ворота

***16. В каких случаях гол может быть засчитан после пробития свободного удара?***

- а) если мяч коснется другого игрока перед тем, как он пройдет в ворота
- б) в любых случаях

***17. На каком расстоянии от мяча должны находиться игроки соперника при штрафном и свободном ударах?***

- а) на расстоянии не менее 3м
- б) на расстоянии не менее 5м
- в) на расстоянии не менее 6м
- г) на расстоянии не менее 9м

**18. При каком условии мяч считается в игре после пробития штрафного и свободного?**

- а) игрок, выполняющий удар сыграет мячом.
- б) игрок, выполняющий удар коснется мяча.
- в) игрок, выполняющий удар коснется или сыграет им.

**19. Какие действия судьи, если команда, выполняющая штрафной или свободный удар, делает это более 4 секунд?**

- а) время для пробития штрафного и свободного удара не ограничено
- б) свободный удар производит противоположная команда

**20. Какие нарушения считаются набранными?**

- а) все нарушения, наказуемые штрафным и свободным ударом
- б) все нарушения, наказуемые штрафным ударом
- в) все нарушения, наказуемые штрафным ударом, и перечисленные в Правиле

**10. Как разыгрывается спорный мяч?**

- а) по свистку судьи
- б) судья производит вбрасывание
- в) судья проводит жеребьевку.