

Краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Красноярский строительный техникум»

РАССМОТРЕНО  
Методическим советом КГБПОУ «Красноярский  
строительный техникум»  
Протокол № от « » 2023

УТВЕРЖДЕНО  
приказом директора КГБПОУ  
«Красноярский строительный техникум»  
от « » 2023 №

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

### **Мини-футбол**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый, базовый

**Категория слушателей:** обучающиеся 15 - 21 лет

**Объем:** 36 часа

**Форма обучения:** очная

г. Красноярск, 2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Учебно-тематический план	4
3. Содержание программы	5
4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы	8
5. Формы аттестации	10
6. Диагностические средства	10
7. Учебно-методическое обеспечение программы	11
8. Материально-техническое оснащение	14
10. Список литературы	14
11. Календарный учебный график	15

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная развивающая программа «Мини-футбол» физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»;

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Волейбол»- физкультурно-спортивная.

Разнонаправленность программы позволяет предоставлять обучающимся задания, дифференцированные по уровню сложности. При этом каждому из участников программы обеспечен доступ к стартовому освоению любого из уровней сложности материала.

**Новизна программы** заключается в её разнонаправленности. Программа предполагает освоение содержания исходя из результатов диагностики и стартовых возможностей участников программы. Уровневое обучение предоставляет шанс каждому обучающемуся организовать своё обучение для достижения поставленных целей таким образом, чтобы максимально использовать свои возможности, прежде всего учебные. Уровневая дифференциация позволяет работать тренеру-преподавателю с обучающимися разного уровня подготовки.

**Актуальность программы** обусловлена положительным оздоровительным эффектом. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья обучающихся, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья обучающихся является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в студентах самостоятельность, тренер-преподаватель помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними во взрослом возрасте.

Мини-футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия мини-футболом способствуют развитию многих физических способностей: силы ног, прыгучести, быстроты реакции, координации движений в пространстве и во времени. Мини-футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными, как невысокого роста, так и высокого. Занятия с мячом улучшают реакцию обучающегося, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для растущего организма. К тому же, мини-футбол – это командная игра. Поэтому, играя, обучающийся становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также спорт развивает дух соперничества между игроками разных команд. Мини-футбол один из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными.

Программа направлена на:

-удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление и развитие студентов, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

#### **Отличительные особенности программы:**

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как в спортивном зале, так и на спортивной площадке. Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с обучающимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

В течение года вместо выбывших обучающихся могут набираться новички.

**Цель программы:** обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством занятий мини-футболом.

#### **Задачи программы:**

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по футболу;
- формирование знаний об истории развития мини-футбола;
- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;
- воспитание нравственных и волевых качеств в процессе занятий и формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств

#### **Форма обучения:** очная

**Режим занятий:** Продолжительность тренировочных занятий, в течение учебного года следующая: при нагрузке 2 часа занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Расписание занятий составляется и утверждается директором КГБПОУ «Красноярский строительный техникум» с учётом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможностей использования спортивных объектов.

**Адресат Программы (возраст студентов для зачисления на обучение, минимальное количество студентов в группах)**

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для студентов в возрасте от 15 до 21 лет. Срок её реализации – 1 год.

Спортивная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача.

Минимальная наполняемость учебной группы – 15 человек. Комплекуются разновозрастные группы.

#### **Объём и сроки реализации программы:**

Программа рассчитана на 1 год обучения (9 месяцев), её объём 72 часа. В течение учебного года обучающиеся могут быть переведены на более высокий уровень сложности освоения программы, в соответствии с Положением о правилах приема, порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления, обучающихся на дополнительные общеобразовательные программы в КГБПОУ «Красноярский строительный техникум», при наличии свободных мест.

## **2. Учебно-тематический план**

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с расчетом на 36

недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

Учебный план тренировочных занятий по волейболу (нагрузка 2 часа в неделю)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Общая физическая подготовка	30	1	29	Зачет
2.	Специальная физическая и теоретическая подготовка	30	1	29	Зачет
3.	Технико-тактическая подготовка	8	1	7	Зачет
4.	Восстановительные мероприятия	2	1	1	Зачет
5.	Инструкторская и судейская практика	В процессе тренировки			Зачет
6.	Контрольные нормативы	2	0	2	Сдача контрольных нормативов
8.	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			Участие в соревнованиях
	Всего часов	72	4	68	

### 3. Содержание программы

#### ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Темы: Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление о ЗОЖ. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Режим для маленького спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

**Общая и специальная физическая подготовка.** Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей органов и систем, развитие физических качеств воспитанников (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с воспитанниками в мини-футболе. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовки для воспитанников.

**Основы техники и тактики мини-футбола.** Понятие о технике минифутбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

**Спортивные соревнования по мини-футболу.** Правила игры. Права и обязанности игроков. Виды соревнований. Система проведения соревнований.

**Места занятий, оборудование и инвентарь.** Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении маленьких футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

#### ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

**Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения. Команды для управления строем. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Сомкнутый и разомкнутый строй. Перестроения из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения строя. Остановка.

2. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа и т.д.) вращения, махи, сгибание и разгибание рук, отведение и приведение. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения на формирование правильной осанки. Наклоны и повороты туловища, круговые вращения туловищем. В положении лежа на спине поднимание и опускание прямых и согнутых ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Из различных исходных положений (лежа, сидя, из виса) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений. 4. Упражнения для мышц ног. Поднимание на носки. Приседания на одной и обеих ногах. Маховые движения в переднем, заднем и боковом направлениях. Выпады. Выпады с дополнительными пружинящими покачиваниями. Различные подскоки на одной и обеих ногах. То же, но с предметами. Сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах. Прыжки. Упражнения с сопротивлением.

5. Упражнения для всех мышц групп. Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

6. Упражнения на гимнастических снарядах гимнастические стенка и скамейка.

7. Легкоатлетические упражнения (бег на 10, 15, 20, 30, 40 м; повторный бег с короткими отрезками; много скоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега).

8. Подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с преодолением полосы препятствий, переноской предметов, бросками и ловлей мячей.

9. Спортивные игры гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.

**Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты Бег с остановками и изменением направления. Бег с прыжками. Рывки на 5 - 8 м. из различных исходных положений. Бег за лидером. Бег, с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Повторный бег по дистанции до 20 м. Челночный бег на 5 м. (общий пробег за одну попытку до 15 м.). Челночный бег (вначале отрезок преодолевается лицом вперед, а затем – спиной вперед т.д.). Челночный бег приставными шагами. Эстафетный бег. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «Салочки» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом в цель. Стартовые рывки с партнером за овладение мячом. Ведение мяча в быстром темпе на 10 м. То же, но с обводкой стоек. Выполнение технических приемов в быстром темпе. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание и резкое выпрямление ног с взмахом руками вверх. То же, с прыжком вверх. То же, с набивным мячом в руках. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед. Спрыгивание с высоты (40 см.) с последующим прыжком вверх или рывком на 5 м. Эстафеты и подвижные игры с бегом и прыжками. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Бег в колонне по одному вдоль границ игрового поля и выполнение по сигналу определенного задания (ускорение, остановка, изменение направления и способа передвижения, прыжок вверх, и т.д.). Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (повторный бег с мячом с обводкой стоек и ударом в цель; бег с мячом на скорость и т.д.). Игровые упражнения с мячом большой интенсивности. Игры с увеличением продолжительности. Учебные игры с уменьшенными по численности составами команд. Упражнения для развития игровой ловкости. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Парные и групповые упражнения с передачами, ведением мяча, обманными движениями и ударами в цель. Эстафеты с ведением и передачей мяча. Удары ногой в цель после бега змейкой и т.д. Подвижные игры с мячом «Живая цель», «Салки мячом», «Ловля парами» и т.д.

**Особенности распределения учебного материала  
по уровням сложности программы**

<b>Предметная область</b>	<b>Стартовый уровень</b>	<b>Базовый уровень</b>	<b>Продвинутый уровень</b>
Общая физическая и специальная физическая подготовка	Повышать уровень основных физических качества обогащать широким кругом двигательных навыков	ОФП и СФП должно быть приближенно по своему воздействию к мини-футболу	Доля СФП превышает долю ОФП чтобы обеспечить развитие специфических качеств
Технико-тактическая подготовка	Овладеть несложными техническими приемами, учиться взаимодействовать с партнерами по звеньям	Совершенствовать владение техникой мини-футбола, проявлять тактическую смекалку	В совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами
Восстановительные мероприятия	Правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых, регулярно питаться, соблюдать режим сна	Варьировать нагрузку и условия проведения занятий, рациональное питание	Регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, восстановительные циклы, физические средства восстановления
Инструкторская и судейская практика	Овладеть принятой в волейболе терминологией, знать правила игры в мини-футбол	Участвовать в судействе товарищеских игр	Выполнять обязанности судьи на соревнованиях
Контрольные нормативы	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год	Сдача два раза в год
Участие в соревнованиях	Групповые соревнования	Соревнования внутри техникума	Районные соревнования

#### 4. Планируемые результаты освоения учащимися содержания программы

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники мини-футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Преподаватель должен регулярно следить за успеваемостью своих обучающихся, поддерживать контакт с родителями, преподавателями - предметниками и классными руководителями.

##### Ожидаемые результаты обучения:

- Буду знать	Буду уметь
<ul style="list-style-type: none"><li>- расстановку игроков на поле;</li><li>- правила перехода игроков по номерам;</li><li>- правила игры в мини-футбол;</li><li>- правильность счёта по партиям.</li></ul> классификацию упражнений, применяемых в тренировочном процессе;	<ul style="list-style-type: none"><li>- Выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча сверху двумя руками;</li><li>- выполнять приём и передачу мяча снизу над собой и на сетку мяча;</li><li>- выполнять нижнюю подачу с 5-6 метров;</li><li>- выполнять падения.</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>- ведение счёта по протоколу</li><li>- переход средней линии;</li><li>- положение о соревнованиях;</li><li>- способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный;</li><li>- обязанности судей</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- выполнять перемещения и стойки;</li><li>- выполнять передачи мяча снизу над собой в круге;</li><li>- выполнять нижнюю прямую, боковую подачу на точность;</li><li>- выполнять нападающий удар из зоны 4 с передачи партнёра из зоны 3;</li><li>- выполнять обманные действия «скидки»</li><li>- выполнять передачу сверху двумя руками в прыжке;</li><li>- выполнять верхнюю прямую подачу;</li><li>- выполнять нападающий удар из зон 4, 3, 2 высоких и средних передач;</li><li>- выполнять одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу в зонах 4, 3, 2.</li></ul>



### **Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
6. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером-преподавателем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
7. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной речью.

### **Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:**

1. Удовлетворенность обучающимся своей деятельностью в объединении дополнительного образования, самореализация;
2. Повышение творческой активности обучающегося, проявление инициативы и любознательности;
3. Формирование ценностных ориентаций;
4. Формирование мотивов к конструктивному взаимодействию и сотрудничеству со сверстниками и педагогами;
5. Навки в изложении своих мыслей, взглядов;
6. Навыки конструктивного взаимодействия в конфликтных ситуациях, толерантное отношение;
7. Развитие жизненных, социальных компетенций, таких как: автономность (способность делать выбор и контролировать личную и общественную жизнь); ответственность (способность принимать ответственность за свои действия и их последствия); мировоззрение (следование социально значимым ценностям); социальный интерес (способность интересоваться другими и принимать участие в их жизни; готовность к сотрудничеству и помощи даже при неблагоприятных и затруднительных обстоятельствах; склонность человека давать другим больше, чем требовать); патриотизм и гражданская позиция (проявление гражданско-патриотических чувств); культура целеполагания (умение ставить цели и их достигать, не ущемляя прав и свобод окружающих людей); умение «презентовать» себя.

## 5. Формы аттестации

Для оценки уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится итоговая аттестация обучающихся в форме сдачи контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. В начале года проводится входное тестирование.

Приём контрольных нормативов проводится в мае преподавателем. В течение учебного года приём контрольных нормативов проводится для перевода на более высокий уровень подготовки.

С целью проверки использования в соревновательных условиях изученных технических приёмов и тактических действий организуется участие обучающихся в соревнованиях различного уровня согласно плану спортивно-массовых мероприятий.

## 6. Диагностические средства

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

### Нормативные требования для учащихся групп начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы/баллы				
		Юноши				
		5	4	3	2	1
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0
	Бег на 15 м с хода (с)	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6
	Бег на 30 м с высокого старта (с)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
	Бег на 30 м с хода (с)	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8
	Челночный бег 3×10 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170
	Тройной прыжок (см)	630	625	620	619	618
	Прыжок в высоту без взмаха рук (см)	14	13	12	11	10
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	22	21	20	19	18
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	650	620	600	595	590
	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	2	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	16	15	14	13
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 5	+ 4,5	+ 4	+ 3,5	+ 3
Выносливость	6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1200	1150	1100
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (с)	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	11,0	11,2	11,5	11,6	11,7
	Вбрасывание мяча (м)	13,0	11,0	10,0	9,5	9,0
	Жонглирование мяча (количество раз)	17	15	12	10	8
	Удар по мячу на точность (кол-во раз)	8	7	6	5	4
	Удар по мячу на дальность (м)	50,0	47,0	45,0	44,5	44,0
Для вратарей	Удар по мячу на дальность и точность (м)	28,0	26,0	25,0	24,5	24,0
	Бросок мяча на дальность (м)	17,0	16,0	15,0	14,5	14,0

Оценка уровня игрового мышления и ориентировки	Игра в мини-футбол (средний балл)	Экспертная оценка
Оценка уровня теоретических знаний	Теоретическая подготовка (средний балл)	Тестирование
	Типовые тактические задачи (балл)	Решение тактических задач

## 7. Учебно-методическое обеспечение программы

**Основными формами** тренировочного процесса являются:

- Групповые тренировочные занятия;
- Групповые теоретические занятия;
- Восстановительные мероприятия;
- Участие в матчах и встречах;
- Участие в соревнованиях;
- Зачеты, тестирование

Основной формой является групповое тренировочное занятие. Групповое занятие условно делится на три части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть включает в себя построение группы, переключку, объяснение задач и порядка проведения занятия, выполнение комплекса общеразвивающих и специальных физических упражнений, краткое повторение пройденного материала с разбором ошибок, ознакомление с новыми упражнениями.

Основная часть направлена на решение главных задач занятия.

Заключительная часть строится таким образом, чтобы постепенно снизить физическую нагрузку, а также подведение итогов занятий.

**Рекомендации по организации образовательного процесса.** На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки. Выделяют следующие виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

В ходе реализации программы применяются рефлексивно-аналитические средства оценивания и самооценки, достижений обучающихся: портфолио, карты личностного роста.

### **Психологическая подготовка.**

Достижение высокой физической, технической, тактической подготовленности и успешное выступление на соревнованиях невозможны без высокого уровня развития определенных психологических качеств и свойств личности футболиста.

Знание тренером характера, темперамента, мотивации, волевых качеств каждого футболиста и команды в целом — один из важных факторов психологической подготовки.

Воспитание волевых качеств футболистов — в преодолении объективных трудностей овладения техникой и тактикой игры, в преодолении сопротивления соперника, необходимости продолжать работу на фоне утомления, после незначительных травм и т.п. субъективных трудностей (боязнь противника, смущение перед зрителями, недоверие к судьям, неблагоприятное эмоциональное состояние и др.).

Практической основой развития психических функций футболиста является изучение и совершенствование приемов техники и тактики, решение задач физической и теоретической подготовки. И наоборот. Достижение высокой функциональной, физической и технико-тактической готовности волейболиста тесно связано с развитием у него психических функций.

Чувство уверенности в тренировке и соревнованиях создается путем самовнушения, контроля поведения, действий игроков.

Современный мини-футбол характеризуется большой динамичностью и эмоциональностью игровых действий. В процессе игры возникают эмоции спортивного возбуждения (азарт, увлечение), или наоборот (переживание, апатия, страх). Особенно ярко выражены эмоции при равном счете в партиях, в конце партии, игры. Кроме того, проявление тех или иных эмоций зависит от воздействия зрителей. Следует отметить, что неблагоприятные эмоциональные состояния (страх, боязнь, неуверенность, нерешимость) проявляются у редкого количества игроков. Для снижения неблагоприятных эмоциональных состояний рекомендуется использовать следующие психолого- педагогические приемы:

- разъяснение и убеждение;
- внушение;
- отвлечение внимания.

Приемы саморегуляции:

- самоприказ;
- самовнушение;
- отвлечение внимания.

Характер игровой деятельности футболиста заставляет проявлять целенаправленность и настойчивость, выдержку и самообладание, решительность.

Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, пример, поощрение, самостоятельное выполнение заданий, усложнение условий при выполнении упражнений, самовнушение, введение в тренировку сбивающих факторов, создание соревновательных условий).

**Воспитательная работа.** Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности. Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого

потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (дни творчества детей и их родителей, открытые уроки, укрепление материально-технической базы техникума, шефская помощь, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в техникуме (участие родителей в работе попечительского совета техникума).

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство преподавателя;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

**Дидактические материалы:**

1. Видеоматериалы: исторические видеозаписи, записи последних соревнований, учебные фильмы;
2. Тематическая литература.

**Требования техники безопасности.** В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по волейболу, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

### **8. Материально-техническое оснащение**

Для реализации дополнительной общеразвивающей программы по волейболу необходимы: спортивный зал, спортивная площадка.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Спортивный зал	1
2	Раздевалка для обучающихся	1
3	Стенка гимнастическая	2
4	Мяч набивной	8
5	Мяч футбольный	10
6	Мяч футбольный малый	6
7	Эстафетные палочки	10
8	Гимнастические палки	50
9	Гимнастические конусы	10
10	Скамья гимнастическая	6
11	Гимнастические маты	8
12	Турник	2
13	Ворота для мини-футбола	2
14	Свисток	2

### **Список литературы**

#### **Основная учебная литература**

1. Алиев Э. Г., Андреев О. С., Андреев С. Н. «Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях»: учебное пособие. - М.: Советский спорт 2014. -124

#### **Дополнительная учебная литература**

1. С.Н. Андреев, В.С. Левин, Э. Г. Алиев «Мини - футбол». 2008г. «Советский спорт», 2008 год. 304 с.

2. С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев «Мини - футбол в школу». 2008г. Издательство: «Советский спорт» 224 с.

3. Марк Тунис «Психология Футбола» 2012г. «Профиздат», с.118

4. В.Л. Мутко, С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев «Мини - футбол игра для всех» 2008г. «Советский спорт», 2007 год, 264 с.

## 9. Календарный учебный график

№	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые теоретические занятия;	2	Понятие ОФП. Функции ОФП. Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Режим дня и питания. Гигиена тренировочного процесса. Стойка волейболиста.	Спортивный зал	Текущий контроль
2	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Понятие СФП. Костная и мышечная системы. Сердечно – сосудистая и дыхательная системы. Нервная системы. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Передвижение игрока	Спортивный зал	Текущий контроль
3	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Передвижение игрока при приеме и передаче мяча Передвижения боком, спиной вперед, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.	Спортивный зал	Текущий контроль
4	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)	Спортивный зал	Текущий контроль
5	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые теоретические занятия;	2	Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
6	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
7	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
8	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком	Спортивный зал	Предварительный контроль
9	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Предварительный контроль
10	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Удары по летящему мячу серединой подъема	Спортивный зал	Текущий контроль
11	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные	2	Удары по летящему мячу серединой и боковой частью лба	Спортивный зал	Текущий контроль

		занятия				
12	17.00-17.45 18.00-18.45	тренировочные занятия	2	Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель	Спортивный зал	Текущий контроль
13	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Угловой удар. Подача мяча в штрафную площадь	Спортивный зал	Текущий контроль
14	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Остановка катящегося мяча внутренней и внешней стороной стопы и подошвой	Спортивный зал	Текущий контроль
15	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Остановка мяча грудью. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы	Спортивный зал	Текущий контроль
16	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника)	Спортивный зал	Текущий контроль
17	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые теоретические занятия;	2	Ведение мяча с активным и пассивным сопротивлением защитника	Спортивный зал	Текущий контроль
18	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Спортивный зал	Текущий контроль
19	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Выбивание мяча ударом ногой. Отбор мяча перехватом, толчком плеча в плечо, в подкате	Спортивный зал	Текущий контроль
20	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места	Спортивный зал	Текущий контроль
21	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Ловля катящегося мяча, в падении (без фазы полёта), летящего навстречу, сверху в прыжке, отбивание мяча кулаком в прыжке	Спортивный зал	Текущий контроль
22	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Ведение, удар (перемещение мяча, остановка, удар по воротам)	Спортивный зал	Текущий контроль
23	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения и с изменением позиций	Спортивная площадка	Текущий контроль



24	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот	Спортивный зал	Текущий контроль
25	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Спортивный зал	Текущий контроль
26	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Двусторонняя учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
27	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	Спортивный зал	Текущий контроль
28	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Игры, развивающие физические способности	Спортивный зал	Текущий контроль
29	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Развитие скоростных, скоростносиловых, координационных способностей, выносливости, гибкости	Спортивный зал	Текущий контроль
30	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Обучение игры «Квадрат».	Спортивный зал	Текущий контроль
31	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Квадрат. Учебная игра	Спортивный зал	Текущий контроль
32	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование исполнения технических элементов. Учебная игра.	Спортивный зал	Текущий контроль
33	17.00-17.45 18.00-18.45	групповые тренировочные занятия	2	Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Совершенствование исполнения технических элементов.	Спортивный зал	Текущий контроль
34	17.00-17.45 18.00-18.45	Групповые тренировочные занятия	2	Совершенствование навыков розыгрыша мяча в стандартных положениях. Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Текущий контроль
35	17.00-17.45 18.00-18.45	зачеты, тестирования	2	Совершенствование ударов по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов. Подвижные игры и эстафеты	Спортивный зал	Итоговый контроль
36	17.00-17.45 18.00-18.45	зачеты, тестирования	2	Ведение мяча с обводкой стоек и ударом по воротам. Совершенствование исполнения технических элементов.	Спортивный зал	Итоговый контроль



## КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	Нормативы/баллы				
		Юноши				
		5	4	3	2	1
Скорость	Бег на 15 м с высокого старта (с)	2,6	2,7	2,8	2,9	3,0
	Бег на 15 м с хода (с)	2,2	2,3	2,4	2,5	2,6
	Бег на 30 м с высокого старта (с)	4,7	4,8	4,9	5,0	5,1
	Бег на 30 м с хода (с)	4,4	4,5	4,6	4,7	4,8
	Челночный бег 3×10 м (с)	8,8	8,9	9,0	9,1	9,2
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	190	185	180	175	170
	Тройной прыжок (см)	630	625	620	619	618
	Прыжок в высоту без замаха рук (см)	14	13	12	11	10
	Прыжок в высоту со взмахом рук (см)	22	21	20	19	18
Сила	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы (см)	650	620	600	595	590
	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	5	4	3	2	1
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	14	16	15	14	13
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	+ 5	+ 4,5	+ 4	+ 3,5	+ 3
Выносливость	6-ти минутный бег (м)	1400	1300	1200	1150	1100
Техническое мастерство	Бег с мячом 30 м (с)	5,8	5,9	6,0	6,1	6,2
	Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	11,0	11,2	11,5	11,6	11,7
	Вбрасывание мяча (м)	13,0	11,0	10,0	9,5	9,0
	Жонглирование мяча (количество раз)	17	15	12	10	8
	Удар по мячу на точность (кол-во раз)	8	7	6	5	4
	Удар по мячу на дальность (м)	50,0	47,0	45,0	44,5	44,0
Для вратарей	Удар по мячу на дальность и точность (м)	28,0	26,0	25,0	24,5	24,0
	Бросок мяча на дальность (м)	17,0	16,0	15,0	14,5	14,0
Оценка уровня игрового мышления и ориентировки	Игра в мини-футбол (средний балл)	Экспертная оценка				
Оценка уровня теоретических знаний	Теоретическая подготовка (средний балл)	Тестирование				
	Типовые тактические задачи (балл)	Решение тактических задач				

