

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «ОКА»

Утверждена
Приказом директора МБУ ДО «СШ «ФОК «ОКА»
от 01.02.2023 г. № 45

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «МИНИ-ФУТБОЛ»**

Срок реализации: бессрочно

Составители программы:

Зам. директора по СМР
Инструктор-методист

Е.Т. Свирская
О.В. Майстренко

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование раздела:	Страницы:
1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	8
3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	9
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ИЗУЧАЕМЫХ РАЗДЕЛОВ	13
5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	21
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	27
7. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ	29

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта "Мини-футбол" разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 11.06.2022) "Об образовании в Российской Федерации";
- Приказа Минпросвещения РФ от 09.11.2018 № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (ред. от 30.09.2020).

При разработке дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «мини-футбол» была использована: Образовательная программа для учреждений дополнительного образования по мини-футболу.

Основным принципом, положенным в основу дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Мини-футбол», является постепенное развитие от простого к сложному. Данная программа направлена на такие необходимые человеку качества, как самостоятельность, решительность, целеустремленность, настойчивость при достижении цели, умение владеть собой, эффективное мышление в условиях физических нагрузок.

Мини-футбол — широко распространённое в русскоязычных странах наименование футзала — командного вида спорта, одной из разновидностей [футбола](#), соревнования по которому проводятся под эгидой [ФИФА](#).

Мини-футбол это командно–игровой вид спорта, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее, чем команда соперника количество раз.

Мини-футбол, как и все виды спорта, включает собственно соревновательную деятельность, специальную подготовку к ней, а также специфические человеческие отношения и нормы поведения, складывающиеся на основе этой деятельности.

Играя в мини-футбол, каждый значительно чаще, чем в футболе, соприкасается с мячом и участвует в общих игровых действиях, голов в мини-футболе забивается значительно больше.

Место мини-футбола в системе физического воспитания обусловлено его доступностью. Относительно невысока стоимость спортивной формы,

инвентаря и оборудования. В эту игру можно играть на простейших площадках малых размеров (в спортивных залах, в хоккейных «коробках») и с меньшим числом игроков в командах.

Отличительные особенности. Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Мини-футбол» направлена на создание условий для развития личности обучающегося, мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостности образовательной деятельности, формирование психического и физического здоровья.

В целом, мини-футбол имеет полное право на существование как отдельный вид спорта. Это не такая атлетическая и жесткая игра, как современный футбол, и все же достаточно интенсивная, увлекательная и зрелищная, требующая от игроков высокой техники, умения хорошо ориентироваться и взаимодействовать с партнерами в условиях постоянного дефицита времени и пространства.

Мини-футбол как средство физического воспитания обладает большим педагогическим потенциалом. Занятия этим видом спорта способствуют сохранению и укреплению здоровья, совершенствованию функциональных возможностей организма, развитию физических качеств, обогащению двигательного опыта, формированию социально-психологических свойств личности. Освоенные технико-тактические приемы игры, а также используемые в тренировочном процессе физические упражнения могут использоваться на протяжении всей жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры и спортом.

Важно также отметить, что запрет на применение силовых приёмов одновременно уменьшает опасность травматических повреждений, что помогает сохранить здоровье.

Педагогическая целесообразность – содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личностному развитию и самоопределению, подготовить резерв по спортивной дисциплине «Мини-футбол».

Цель дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по спортивной дисциплине "Мини-футбол"-удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях мини-футболом, выявление, развитие и поддержка талантливых

обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности в данном виде физкультурно-спортивной деятельности.

физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о мини-футболе.

Задачи:

Обучающие:

- дать необходимые дополнительные знания в области физической культуры и спорта по спортивной дисциплине «Мини-футбол»;
- приобретение знаний о ценностях физической культуры и спорта, их роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств с учетом индивидуальных особенностей развития средствами мини-футбола;
- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить базовым техническим элементам мини-футбола
- формировать умения организации самостоятельных занятий физическими упражнениями

Развивающие:

- развить основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции, общую выносливость, гибкость;
- развивать специальные двигательные навыки необходимые для игры в мини-футбол;
- способствовать развитию социальной активности обучающихся;
- способствовать развитию технических навыков футболистов: умение держать мяч, контроль и передача мяча, удары по мячу, финты.
- способствовать самоопределению обучающихся, спортивно-ориентировать

Воспитательные:

- воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;
- приобщение обучающихся к здоровому образу жизни и гармонии тела;
- воспитание устойчивого интереса и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивной

деятельности в целом и к мини-футболу в частности;

- воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта "Мини-футбол", в том, что она направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, на обеспечение гармоничного физического развития личности, на умения быстро принимать решения, также на обеспечение формирования личностных результатов, на умения анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; на развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека.

Результатом освоения Программы является:

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

1) в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития избранного вида спорта;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- начальные сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

2) в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, ловкости, координации, выносливости), гармоничное сочетание физических и интеллектуальных навыков применительно к специфике занятий мини-футболом; - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности, воспитание личностных качеств и нравственных чувств (взаимопомощь, коллективизм).

3) в области мини-футбола:

- овладение основами техники мини-футбола;

4) в области специальных навыков:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с мини-футболом;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении специальных действий;
- навыки сохранения собственной физической формы.

Должен уметь:

1. Выполнять технические действия, рационально использовать их в различных условиях.
2. Анализировать и оценивать свою учебно-тренировочную деятельность.
3. Самостоятельно применять полученные знания на занятиях.
4. Использовать знание, умения, навыки на практике.

Воспитательные результаты:

Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств воспитанника.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – дополнительной общеразвивающей программы "мини-футбол" - физкультурно-спортивная.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 7-18 лет.

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 7 лет.

Для комплектования групп по «Мини-футболу» по данной программе не производится отбор детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта.

К спортивно-оздоровительному этапу допускаются все лица с 7 лет, желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе.

Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по спортивной дисциплины «Мини-футбол» - 1 год.

2. Учебный план

Дополнительная общеобразовательная программа - дополнительная общеразвивающая программа "Мини-футболу" включает в себя учебный план сроком освоения 1 год, который является неотъемлемой частью.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта "Мини-футбол":

- определяет содержание и организацию образовательного процесса в учреждении по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по спортивной дисциплине «Мини-футбол»;

- разработан с учетом преемственности материалов, индивидуального развития физических способностей и качеств, обучающихся определенного возраста.

Формами промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка"- выполнения контрольных нормативов;

Раздел "Технико-тактическая подготовка" - выполнения контрольных нормативов.

Форма проведения аттестации должна быть понятна обучающимся, отражать реальный уровень их подготовки.

№ п/п	Наименование разделов	Кол- во часов	Формы промежуточной аттестации
1.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	72	Сдача контрольных нормативов
3	Техническая подготовка	69	Тестирование
4.	Интегральная подготовка	25,5	
	Итого часов	175,5	

3. Календарный учебный график

В целях реализации Программы Учреждение ежегодно разрабатывает годовой календарный график из расчета 38 недель, предусматривающий:

- теоретические занятия в течение недели;
- занятия по общей физической подготовке;
- по интегральной подготовке;
- технической подготовке;
- промежуточную аттестацию обучающихся.

Под расписанием учебно-тренировочных занятий (тренировок) понимается еженедельный график проведения занятий по группам, утвержденный приказом руководителя учреждения.

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) рекомендуется утвердить после его согласования с тренерско-преподавательским составом, в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха обучающихся, с учетом их обучения в образовательных организациях.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий (тренировок) продолжительность одного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах - до 2 часов.

Годовой календарный учебный график на текущий учебный год. Продолжительность учебного года.

Начало учебного года - 01 сентября; окончание учебного года 31 мая.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 38 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях учреждения.

Утверждение контингента обучающихся, количества групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно до 10 сентября.

Начало учебного года	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года	38 недель (4,7 часов в неделю, 175,5 часов в год)
Продолжительность учебной недели	Шестидневная рабочая неделя
Режим занятий	По утвержденному расписанию
Продолжительность занятий	45 минут
Сменность занятий	2 смены
Перерыв между сменами	с 12-00 час. до 13-00 час.
Начало занятий	8-00 час.
Окончание занятий	20-00 час.
Промежуточная аттестация	Апрель-май в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов.
Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	По календарю соревнований и плану работы
Сроки и продолжительность каникул	- осенние каникулы - (29 октября по 06 ноября) - зимние каникулы - (29 декабря - 08 января) - весенние каникулы - (27 марта - 02 апреля) Дополнительные каникулы для 1-х классов (13-19 февраля) - летние каникулы – (1 июня - 31 августа). Во время каникул проводятся учебно-тренировочные сборы, спортивные мероприятия и соревнования, организуется культурно воспитательная работа с обучающимися, допуская самостоятельную работу обучающихся по индивидуальному плану.

Учебный план распределения учебных часов (38 недель)

Разделы подготовки	месяцы															
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого			
1.Теоретическая, тактическая, психологическая подготовки	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9			
Физическая культура и спорт в России.	15'		15'			15'							1			
Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	15'			15'			30'	15'	15'				2			
Физиологические основы учебно-тренировочного занятия.	15'	15'		15'	15'			15'	15'				2			
Общая физическая подготовка.		15'	15'	15'	15'	15'			15'				2			
Основы техники и тактики мини-футбола.		15'	15'		15'	15'	15'	15'					2			
2.Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8				72			
Строевые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	К А Н И К У Л Ы	9			
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9			
Упражнения для мышц шеи и туловища	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9			
Упражнения для мышц ног.	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9			
Общеразвивающие упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9			
Акробатические упражнения	1			1			1						3			
Легкоатлетические упражнения		1			1			1					3			
Подвижные игры и эстафеты	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18			
Спортивные игры			1			1			1				3			
3. Интегральная подготовка	2,5	2,5	2,5	3,5	3,5	2,5	3,5	2,5	2,5							25,5
комплексное выполнение сочетание изученных технических приемов с мячом	0,5	0,5	0,5	1	1	0,5	1									5
комплексное выполнение сочетание различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом				0,5	0,5		0,5	0,5	0,5							2,5
двусторонняя игра	2	2	2	2	2	2	2	2	2							18
4.Техническая подготовка	10,5	7	8,5	9,5	2,5	7	9,5	7	7,5				69			

ведение мяча	7	4	4	4	1,5	4	4	4	2				34,5
удары по мячу	2	1	2	1	1	1	1	1	2				12
прием (остановка) мяча	1,5	1		2		1	2	1	2				10,5
обманные действия		1	1,5	1		1	1	1	1				7,5
отбор мяча			1	1,5			1,5		0,5				4,5
Общее количество часов в год	22	18,5	20	22	15	18,5	22	18,5	19				175,5

4. Рабочая программа изучаемых разделов

Рабочая программа разработана в целях более полного освоения программы обучающимися и подразделяется на несколько разделов: теоретическая подготовка, общая физическая подготовка, интегральная подготовка, техническая подготовки.

Содержание программы

Учебно-тематический материал даётся с учётом развития тех качеств, которые пригодятся в жизни - мышление, память, внимание, наблюдательность, последовательность рассуждений.

Основной формой учебного процесса является - групповое учебное занятие.

Методы организации и проведения учебного процесса:

Словесные методы:

- Рассказ
- Описание
- Объяснение
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения

Наглядные методы:

- Показ упражнений
- Использование учебных наглядных пособий
- Жестикуляции

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Метод круговой тренировки
- Непосредственная помощь тренера.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники
- Общефизические упражнения
- Игры.

4.1. Рабочая программа учебного раздела

Цель теоретической подготовки - привить интерес к спортивной дисциплине «Мини-футбол», формирование культуры здорового образа жизни, умений применять полученные знания в образовательном процессе в жизни.

Теоретические знания даются непосредственно в учебном процессе, а так же в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед.

План теоретической подготовки

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.1.	Теория	9
4.1.1.	Физическая культура и спорт в России.	1
4.1.2.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	2
4.1.3.	Физиологические основы учебно-тренировочного занятия.	2
4.1.4.	Общая физическая подготовка.	2
4.1.5.	Основы техники и тактики мини-футбола.	2

Программный материал

4.1.1. Физическая культура и спорт в России.

Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защиты родины. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения правительства Российской Федерации по вопросам развития физической культуры и спорта.

4.1.2. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим для юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

4.1.3. Физиологические основы учебно-тренировочного занятия.

Мышечная деятельность человека, как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка, как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Формы организации спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания для совершенствования физических качеств и техники движений).

4.1.4. Общая физическая подготовка.

Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья. Повышение функциональных возможностей органов и систем, развитие физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными футболистами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, представляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся мини-футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

4.1.5 Основы техники и тактики мини-футбола.

Понятие о технике мини-футбола. 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.

4. 2. Рабочая программа учебного раздела

Общая физическая подготовка (ОФП) как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Средствами общей физической подготовки служат общеразвивающие

упражнения (ОРУ) и занятия другими видами спорта: легкой атлетикой, туризмом, гимнастикой, плаванием.

Физические качества: равновесия, гибкость, сила, быстрота, выносливость.

План по общей физической подготовке (ОФП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.2.	ОФП	72
4.2.1	Строевые упражнения	9
4.2.2	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса.	9
4.2.3	Упражнения для мышц шеи и туловища	9
4.2.4	Упражнения для мышц ног.	9
4.2.5	Общеразвивающие упражнения	9
4.2.6	Акробатические упражнения	3
4.2.7	Легкоатлетические упражнения	3
4.2.8	Подвижные игры и эстафеты	18
4.2.9	Спортивные игры	3

Программный материал

4.2.1. 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.

4.2.2. 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, рывки одновременно двумя руками и разновременно. То же, но во время ходьбы и бега. То же, но с предметами. Многократные броски набивного мяча вперед и над собой, ловля набивного мяча.

4.2.3. 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 вися) выполнение угла. Смешанные упоры. Различные сочетания этих движений.

4.2.4. 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.

4.2.5. Общеразвивающие упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивные мячи, гантели, гимнастические палки, резиновые амортизаторы, скакалки).

4.2.6. Акробатические упражнения.

Группировки и перекаты в различных положениях; кувырки вперед и назад; стойки на лопатках; голове и руках; соединение нескольких акробатических элементов в комбинации.

4.2.7. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 10, 15, 20, 30, 40, 100, 400, 800 и 1000 м; повторный бег с короткими отрезками; прыжки в длину и высоту с места и с разбега; тройной прыжок с места и с разбега; многоскоки; метание малого мяча в цель и на дальность с места и с разбега

4.2.8. Подвижные игры и эстафеты.

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

4.2.9. Спортивные игры.

Гандбол, баскетбол, волейбол, бадминтон и др.

4.3. Рабочая программа учебного раздела

Интегральная подготовка понимается как процесс, направленный на координацию и реализацию в соревновательной деятельности различных составляющих подготовленности: физической, технической, тактической, психологической.

План по интегральной подготовке

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.3.	Интегральная подготовка	25,5
4.3.1.	Комплексное выполнение сочетание изученных технических приемов с мячом	5
4.3.2.	Комплексное выполнение сочетание различных	2,5

	приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом	
4.3.3.	Двусторонняя игра	18

Программный материал

4.3.1. Комплексное выполнение сочетание изученных технических приемов с мячом (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения и совершенствоваться в отдельных элементах техники, в выполнении их вариантов, различных связок и т.д.

4.3.2. Комплексное выполнение сочетание различных приемов техники перемещения с техническими приемами с мячом

Широко применяются упражнения без мяча, с мячом, включая различные технические приёмы.

Целесообразно применение принципа круговой тренировки и интервального метода с мячом (вырывание, выбивание, перехват); техники перемещений, владение мячом и развитие кондиционных и координационных способностей — комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом; тактики игры — индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

4.3.3. Двусторонняя игра

Способ организации тренировочных игр, при котором все игроки футбольного состава делятся на две команды и отыгрывают один или два тайма.

Такой вид тренировки примечателен тем, что тренер-преподаватель сосредотачивает своё внимание не на всей команде, а на двух-трёх её игроках.

Это более эффективно, так как в тренировочной игре гораздо логичнее сконцентрироваться на отстающих футболистах, скорректировать их модель игры и указать на ошибки.

4.4. Рабочая программа учебного раздела

План технической подготовки (ТП)

п/п	Наименование темы	Кол- во часов
4.4.	Техническая подготовка	69

4.4.1.	ведение мяча	34,5
4.4.2.	удары по мячу	12
4.4.3.	прием (остановка) мяча	10,5
4.4.4.	обманные действия	7,5
4.4.5.	отбор мяча	4,5

Программный материал

4.4.1. ведение мяча

- ведение мяча по прямой разными способами
- ведение мяча разными способами по квадрату и в квадрате 3x3 и 6x6
- ведение мяча разными способами по кругу и в кругу
- ведение мяча разными способами через «коридоры» меняя направления движения
- ведение мяча разными способами вокруг препятствий
- ведение мяча разными способами «салом»
- ведение мяча разными способами «змейкой»
- ведение мяча разными способами «зигзагообразной змейкой
- ведение мяча разными способами по «вертикальной восьмерке»
- ведение мяча разными способами по «горизонтальной восьмерке»
- ведение мяча разными способами по «двойной восьмерке»
- ведение мяча разными способами «квадратной восьмерке»
- ведение мяча разными способами со сменой направления
- ведение мяча разными способами со сменой ритма
- ведение мяча разными способами с разворотом

4.4.2. удары по мячу

- удар внутренней стороной стопы по неподвижным и катящимся мячам
- удар серединой подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удар внутренней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удар внешней частью подъема по неподвижным и катящимся мячам
- удар носком по неподвижным и катящимся мячам- удар пяткой
- удар откидка мяча подошвой
- резаный удар внутренней частью подъема
- резаный удар внешней частью подъема
- удар с лета внутренней стороной стопы
- удар с лета серединой подъема
- удар с лета внутренней частью подъема

- удар с лета внешней частью подъема
- боковой удар серединой или внешней частью подъема с лета
- удары серединой или внешней частью подъема с полулета
- удары ногой различными способами на точность и силу после остановки, ведения, рывков
- удары ногой различными способами в единоборствах при пассивном и активном сопротивлении
- удары серединой лба из опорного положения
- удар серединой лба в прыжке
- удар боковой частью головы в опорном положении
- удар боковой частью головы в прыжке
- удары головой различными способами на точность на короткие и средние расстояния

4.4.3. прием (остановка) мяча

- прием (остановка) катящихся мячей внутренней стороной стопы
- прием (остановка) опускающихся и низколетящих мячей внутренней стороной стопы в опорном положении
- прием (остановка) мячей, летящих выше бедра, внутренней стороной стопы в прыжке
- прием (остановка) катящихся мячей подошвой
- прием (остановка) опускающихся мячей подошвой
- прием (остановка) опускающихся мячей серединой подъема
- прием (остановка) мячей, опускающихся в стороне от игрока, внешней стороной стопы
- прием (остановка) мячей, катящихся в стороне от игрока, внешней частью стопы
- прием (остановка) мячей прямо летящих на игрока, грудью в опорном положении
- прием мячей, прямо летящих на игрока, на бегу
- прием (остановка) мячей, опускающихся на игрока, головой
- прием (остановка) опускающихся мячей бедром

4.4.4. обманные действия

- обманные действия без мяча
- обманные действия с мячом

- финт «Уходом»
- различные варианты финта «Уходом»
- финт «Проброс мяча мимо соперника»
- финт «Остановка мяча подошвой»
- финт «Убирание мяча подошвой»
- финт «галочка»
- финт «подброс»
- финт «на замахе»
- финт «под себя»
- сочетание нескольких финтов
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении

4.4.5. отбор мяча

- отбор мяча накладыванием стопы
- отбор мяча выбиванием
- отбор мяча перехватом

5. Оценочные материалы

В процессе освоения каждой темы тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль и проводит контрольные упражнения с целью проверки освоения обучающимися образовательной программы. В процессе обучения проводится **промежуточная аттестация**, а по окончании освоения образовательной программы проводится также промежуточная аттестация. Теоретическая подготовка сдается в форме устного опроса.

5.1. Промежуточная аттестация.

Целью проведения промежуточной аттестации является оценка уровня освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной программы - дополнительной общеразвивающей программы по спортивной дисциплине «Мини-футбол» и соответствие этого уровня требованиям подготовки обучающихся, определенными в Программе.

Задачами проведения промежуточной аттестации:

- определение уровня и учёт общей физической и технической

подготовленности обучающихся за учебно-тренировочный год.

- внесение необходимых изменений в содержание и методику образовательной деятельности.

5.2. Организация процесса аттестации.

Сроки проведения промежуточной аттестации устанавливаются в соответствии с учебным календарным планом и графиком проведения аттестации.

Тренеры-преподаватели за месяц до аттестации должны быть осведомлены о графике проведения промежуточной аттестации, перечень контрольных нормативов и тестов доведен до сведения обучающихся.

Для проведения аттестации обучающихся создается аттестационная комиссия (не менее пяти человек).

Результаты проведения аттестации заносятся в протокол и заверяются членами аттестационной комиссии.

5.3 Формы проведения аттестации.

Формами проведения промежуточной аттестации обучающихся являются:

Раздел "Теоретическая подготовка" - устный опрос;

Раздел "Общая физическая подготовка" - выполнение контрольных нормативов;

Раздел "Интегральной подготовки"-устный опрос

Раздел "Техническая подготовка" - выполнение контрольных нормативов

5.4 Текущий контроль

Текущий контроль успеваемости осуществляется тренером-преподавателем самостоятельно во время проведения учебно-тренировочных занятий.

5.5 Система и критерии оценок при проведении аттестации.

Система и критерии оценок при проведении аттестации должны быть едиными для всех обучающихся. Выполнение контрольного норматива определяется следующими оценками: положительное – «сдал»; отрицательное - «не сдал». Итоговый результат прохождения промежуточной аттестации определяется в сводном протоколе «зачет» - «не зачет». Для успешного прохождения аттестации обучающемуся необходимо набрать не менее 50% положительных оценок («сдал») и получить общий «зачет» по всем контрольно-

переводным нормативам. Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе – дополнительной общеразвивающей программе по спортивной дисциплине «Мини-футбол». Форма справки утверждается руководителем организации.

5.6. Итоги проведения промежуточной аттестации

Обучающиеся, показавшие неудовлетворительные результаты промежуточной аттестации или не прошедшие промежуточную аттестацию, при отсутствии уважительных причин признаются имеющими академическую задолженность.

Обучающиеся обязаны ликвидировать академическую задолженность.

Обучающиеся, имеющие академическую задолженность, вправе пройти повторно промежуточную аттестацию в сроки, определяемые тренерско-преподавательским советом.

Итоги проведения аттестации тренеры-преподаватели обязаны довести до сведения обучающихся и их родителей (законных представителей).

Обучающимся, успешно прошедшим аттестацию, выдается справка об окончании курса обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе. Форма справки утверждается директором организации.

Формы проведения промежуточной аттестации обучающихся:

Раздел «Теоретическая подготовка» - устный опрос.

Вопросы:

1. В какой стране начал развиваться «мини-футбол»?
2. Когда «мини-футбол» зародился в России?
3. Основные технические элементы «мини-футбола».
4. Профилактика травматизма на занятиях по «мини-футболу».
5. Личная гигиена футболиста.
6. Где обозначается отметка для пробития пенальти в мини-футболе?
7. Вес мини-футбольного мяча.
8. Сколько игроков одной команды играет в мини-футбол?
9. Размер мини-футбольных ворот.
10. Сколько секунд у игрока ввести мяч в игру с аута?

№	Количество правильных ответов на теоретические вопросы	Результат
1	5 -10 ответов из 10	Сдал
2	1- 4 ответов из 10	Не сдал

Раздел по "Общей физической подготовке"

Раздел по "Технической подготовке"

Нормативы по общей физической, технической подготовке

№ п/п	Упражнения	Единица измерения
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"		
1.1	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см
1.2	Бег на 30 м с высокого старта	с
1.3	Челночный бег 3x10м	с
1.4	Поднимание туловища из положения лежа на спине -количество раз за 30 секунд дети 7 лет; -количество раз за 1 минуту дети 8 +	кол-во
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см.
1.6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины "мини-футбол (футзал)"		
2.1	Бег 30 м. с ведением мяча	с
2.2	Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов	кол-во

2.3	Ведение мяча по границе штрафной площади	зачет/незачет

- **Прыжок в длину с места** выполняется толчком двух ног от линии. Измерения

дальности прыжка осуществляется рулеткой. Дается три попытки.

- **Бег 30м.** - с высокого старта, сек.

- **Челночный бег 3x10м.** сек. проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. На расстоянии 10 метров отмечаются 2 параллельные линии - "Старт" и "Финиш". Обучающийся, не наступая на стартовую линию, принимает положение высокого старта. По команде "Марш!" (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, касается площадки за линией любой частью тела, поворачивается кругом, пробегает таким образом еще один отрезок и преодолевает последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии "Финиш". Тестируемые стартуют по два человека. Результат фиксируется до 0,1 с.

- **Поднимание туловища из положения, лежа на спине (количество раз за 30с.)** выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающейся, выполняет максимальное количество поднимании туловища за 30 секунд, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднимании туловища.

- **Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи-см)** выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Обучающейся выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях.

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в

течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже – знаком «+».

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)

выполняется из исходного положения: упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

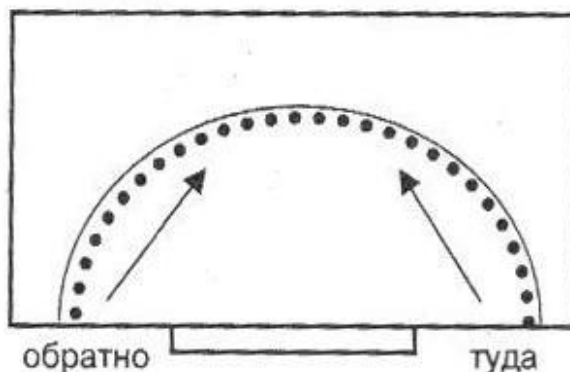
Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Бег 30 м. с ведением мяча, с. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша.

Жонглирование мяча (комплексное), кол-во ударов Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной тоже засчитываются. Дается три попытки. Из трех попыток учитывается лучший результат.

Ведение мяча по границе штрафной площади. Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги, по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.



6. Организационно - педагогические и материально-технические условия реализации программы

6.1. Организационно-педагогические условия.

Организационно-педагогические условия реализации дополнительной образовательной - дополнительной общеразвивающей программы по виду спорта «Мини-футбол» обеспечивают ее реализацию в полном объеме, качество подготовки обучающихся, соответствие применяемых форм, средств, методов обучения и воспитания возрастным, психофизическим особенностям, склонностям, способностям, интересам и потребностям обучающихся.

Форма обучения: очная.

Формы организации учебно-тренировочного процесса: тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта "мини-футбол", возрастных и гендерных особенностей обучающихся; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях; текущая и промежуточная аттестация обучающихся.

Наполняемость группы: 15-25 человек.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия: 2 часа (90мин).

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4,7 часов.

Возраст обучающихся	Продолжительность обучения, лет	Минимальная наполняемость группы	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Разряд	Недельная учебно-тренировочная нагрузка
7-18 лет	1 год	15 чел.	25	Без разряда	4,7 часа

Учебно-тренировочный процесс в учреждении проходит, в соответствии с годовым тренировочным планом, в течение всего календарного года, начиная с

1 сентября и рассчитан, на 38 недель.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов, при недельной тренировочной нагрузке 5 академических часов.

По итогам прохождения каждого раздела проводится промежуточная аттестация.

6.2. Материально-техническое обеспечение.

Учебно-тренировочные и теоретические занятия проводятся в оборудованных спортивных залах, на уличной территории (около спортивной школы) и в помещении (конференц. зале) с использованием следующих средств обучения:

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота футбольные, тренировочные, переносные, уменьшенных размеров с сеткой (2х3 м)	штук	2
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3	Насос универсальный для накачивания мячей с иглой	комплект	1
4	Стойка для обводки	штук	20
5	Секундомер	штук	на тренера-преподавателя
			1
6	Свисток	штук	на тренера-преподавателя
			1
7	Мяч для мини-футбола	штук	на группу
			14

7. Методические материалы

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать, как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных обучающихся. Учебно-тренировочное занятие юных обучающихся, в отличие от занятия взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с юными обучающимися не должны быть ориентированы на достижение в первый год занятий высокого

спортивного результата.

2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных обучающихся в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма. Значительное омоложение, произошедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для осуществления начальных занятий с 7 лет. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья обучающихся, необходимо заниматься не менее пяти часов в неделю.

Основные средства учебно-тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (повороты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный.

Основные средства и методы учебно-тренировочного занятия.

Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих обучающихся лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества. Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй

половине занятия, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Обучение основам мини-футбола на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер.

Особенности обучения.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Содержание и методика работы по предметным областям, разделам (этапам, периодам) подготовки в рамках Программы.

Процесс подготовки обучающихся по мини-футболу в рамках Программы строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебной группой.

Изучаемый материал Программы распределяется в определенной последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Учебно-тренировочный процесс в учреждении планируется на основе учебных материалов. Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают круглогодичную организацию учебно-тренировочных занятий.

Теоретические занятия.

На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами. Теоретическая подготовка

имеет немаловажное значение в подготовке обучающихся. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на занятии.

Она органически связана с технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль, в нравственном воспитании обучающихся играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств.

Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности, обучающихся должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для обучающихся свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

Психологическая подготовка обучающихся к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности.

Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения обучающихся во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных обучающихся во многом определяется способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил учебно-тренировочного занятия и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на учебно-тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно

обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала занятий воспитывать трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением учебно-тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного обучающегося, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия.

В процессе занятий с юными обучающимися важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение обучающимися специальными знаниями в области гигиены и других дисциплин.

Практические занятия.

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся.

Практические занятия различаются по цели (учебно-тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные).

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие.

Типовое групповое занятие состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения. Подготовительная часть (20% занятия) - организация обучающихся, изложение задач и содержания урока. Основная часть (70% занятия) - изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов. Заключительная часть (10% занятия) подведение итогов занятия. Уборка инвентаря.

Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных приемов в мини-футболе и развитию необходимых физических и моральных качеств.

При проведении занятий и участии обучающихся в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные требования к врачебному контролю, предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Перечень информационного обеспечения программы

Список литературы:

1. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Т.Ю. Круцевич. — Киев: Олимпийская литература, 2014. - С. 54—60.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Академия, 2013. - 160 с.
3. Кузнецова И. В. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях. - М.: Радио и связь. 2014. - 224 с.
4. Лотоненко А.В., Стеблецов Е.А. Молодежь и физическая культура. — М. Физкультура, образование и наука, 2013. - С. 265.
5. Богданов Г.П. Школьникам — здоровый образ жизни. — М.: Физкультура и спорт, 2014. — 192 с.
6. Настольная книга учителя физической культуры / Под ред.Л.Б. Кофмана. - М: Физкультура и спорт, 2013.-С. 131.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство спорта Нижегородской области <http://www.sport.government-nnov.ru>
3. Ассоциация мини-футбола России <https://amfr.ru/>
4. Федерация Футбола Нижегородской области <https://nnfootball.nagradion.ru/>
5. Министерство образования и науки Российской Федерации <http://www.mon.gov.ru>