**МОБУ ШКОЛА №12 г. Якутск РЕСПУБЛИКИ САХА (ЯКУТИЯ)**

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**

**Мини-футбол для начинающих взрослых**

**Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 г. № 147.**

**Срок реализации программы**

Этап начальной подготовки - 1 год

Тренер-преподаватель:

Тарский Григорий Иннокентьевич

г. Якутск 2021 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта футбол разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта футбол (утвержден приказом Минспорта России от 27 марта 2013 года № 147), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Приказом Минспорта России «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» от 27 декабря 2013 года № 1125, а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации согласно письма Министра спорта России от 12 мая 2014 года № ВМ- 04-10/2554.

**Краткая характеристика вида спорта футбол.**

МИНИ-ФУТБОЛ (англ. football, от foot — нога и ball — мяч), спортивная командная игра, цель которой — забить как можно больше мячей в ворота соперника, и не пропустить в свои, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела — кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов. По популярности и распространѐнности на планете мини-футбол является игровым видом спорта номер один, членами международной федерации мини-футбола (FIFA) являются 208 национальных футбольных федераций. Во многих странах эта игра является частью национальной культуры и объектом национальной гордости, что во многом определяет тот уровень интереса, который проявляется к мини-футболу, и тем процессам, которые его окружают, во всем мире. Эта игра имеет огромный ряд особенностей и преимуществ. которые делают ее такой популярной. Мини-футбол общедоступен. Для того чтобы в него играть нужны только мяч, любая ровная площадка и ворота. Поэтому многие профессиональные игроки еще в детстве начали свой путь с «дворового» мини-футбола. В эту игру может играть каждый, она проста и в то же время, интересна и зрелищна. В результате занятий мини-футболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Мини-футбол — это прежде всего командная игра, где исход встречи зависит не столько от каждого игрока в отдельности, сколько от умения этими игроками взаимодействовать друг с другом. Успех команды также зависит от скоростных и скоростно-силовых способностей футболистов, умения делать грамотные передачи, видеть партнера по команде и молниеносно принимать решения. Но мини-футбол основан не только на командных взаимодействиях и тактике, но и на индивидуальной техники каждого игрока, умения нанести удар, обвести противника, обыгрывать соперника. Все эти качества требуют огромной физической и технической подготовленности и нарабатываются путем многолетних тренировок.

**Цель** программы обеспечить всестороннюю физическую подготовку, отбор спортивно- одарённых детей для подготовки футболистов высокого класса, привитие ценностей здорового образа жизни.

**Главная задача** учебно-тренировочного процесса – формирование и развитие творческих и спортивных способностей взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте подготовка спортсменов высокой квалификации.

Задачи на этапе начальной подготовки:

* привлечение максимально возможного числа взрослого населения пригорода к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
* укрепление здоровья;
* овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);
* обучение основам техники по виду спорта «футбол»;
* ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
* привитие навыков личной гигиены;
* выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям футболом;
* Задачи на этапе начальной подготовки:
* привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
* укрепление здоровья;
* овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, освоение техники естественных движений (бег, прыжки, метание и т.д.);
* обучение основам техники по виду спорта «футбол»;
* ознакомление с основами индивидуальной и групповой тактики игры в футбол;
* привитие навыков личной гигиены;
* выявление предрасположенности у юных спортсменов к занятиям футболом;
* формирование устойчивого интереса к спорту вообще и к футболу в частности;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки; - подготовка и выполнение требований ОФП и СФП соответствующей возрастной группе;
* приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
* отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки; - подготовка и выполнение требований ОФП и СФП соответствующей возрастной группе;
* изучение теоретического материала;

**Соотношения объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта-футбол**

Соотношение объемов видов спортивной подготовки, методика тренировочного процесса, планирование, требования к комплектованию команд, к футболистам, определение их физических, психологических, физиологических способностей их развитие и т.д. определяется концепцией построения игры или тактическими моделями ведения атакующих и оборонительных действий в командах.

В свою очередь она характеризуется соотношением видов подготовки, их взаимосвязью между собой и их объемом. Как правило, любое тренировочное занятие, упражнение в футболе затрагивает различное сочетание видов подготовки с какой-либо преимущественной направленностью:

* тактическая подготовка;
* техническая подготовка;
* физическая подготовка;
* психологическая подготовка.

Учебно-тематические планы

Учебно-тематический план занятий 1-й этап обучения (взрослые)

Режим занятий – 2 раза в неделю по 1,5 часа

Теория Практика 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ подготовка 8 ч.

1.1 Инструктаж по технике безопасности. 0.5 ч.

1.2 История и пути развития современного мини-футбола. 0.5 ч.

1.3 Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. 4 ч.

1.4 Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки. 1 ч.

1.5 Правила игры, соревнований. 2 ч.

2. ФИЗИЧЕСКАЯ подготовка. 90 ч

2.1 Общефизическая подготовка. 70 ч

2.2 Специальная физическая подготовка. 20 ч

3. ТЕХНИЧЕСКАЯ И ТАКТИЧЕСКАЯ подготовка. 136 ч.

3.1 Техника игры без мяча. 50 3.2 Техника игры с мячом. 44 ч.

3.3 Тактика атаки. 12 ч.

3.4 Тактика обороны. 12 ч.

3.5 Сдача нормативов. 6 ч.

3.6 Контрольные игры и соревнования. 12 ч.

3.7 Судейская практика. - ИТОГО: 234

Содержание программы

Теоретическая подготовка.

1. Вводное занятие. Беседа о предстоящей работе. Инструктаж по технике безопасности.

2. История и пути развития современного мини-футбола.

3. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль с учетом возраста занимающихся.

4. Методика спортивной тренировки, планирование, построение разминки с учетом возраста занимающихся.

5. Правила игры, соревнований.

Физическая подготовка.

1. Общая физическая подготовка (ОФП) имеет своей целью укрепление здоровья, закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма занимающихся, что предполагает создание прочной базы для дальнейшего спортивного совершенствования и для будущей трудовой деятельности юных спортсменов. ОФП – это важнейшая сторона процесса подготовки футболистов, его основа, без которой невозможно качественное овладение занимающимися всем арсеналом технических приемов и тактических действий мини-футбола. Основными средствами ОФП служат, прежде всего, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения из других видов спорта, подвижные игры, оказывающие общее воздействие на организм занимающихся. Планируя занятия по ОФП, соблюдаются следующие методические требования: - подбор упражнений осуществляется с учетом охвата всех мышечных групп; - объем нагрузки в каждом занятии и в серии повышается постепенно с учетом возраста и подготовленности занимающихся; - умеренная нагрузка чередуется с более высокой, т.к. из-за большой возбудимости и быстрой утомляемости нервной системы, занимающихся данного возраста такие нагрузки приводят к резкому снижению работоспособности.

2. Специальная физическая подготовка (СФП) основывается на базе общей. Она предполагает развитие таких физических качеств, специфических для мини-футбола, как сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость. Главная задача СФП – улучшение деятельности всех систем организма занимающихся, необходимых для совершенствования игровых двигательных навыков и умений, являющихся ведущими звеньями основных технических вариантов в атаке и обороне. СФП начинается с использования специальных подготовительных упражнений, сходных по своей структуре с основными игровыми действиями, упражнений в технике и тактике, а также самой игры в мини-футбол. ОФП и СФП находятся в тесной взаимосвязи между собой, дополняя друг друга. С одной стороны, эти виды подготовки зависят от специфики мини-футбола, с другой – определяют реальные возможности действий игроков в соревнованиях. Преимущественная направленность процесса подготовки занимающихся в секции мини-футбола определяется с учетом сенситивных (чувственных) периодов развития физических качеств, под которыми понимаются врожденные морфологические качества, благодаря которым и возможна двигательная активность человека, в том числе и спортивная. Техническая и тактическая подготовка. Техника приемов мини-футбола разделяется на две основные группы: технические приемы, выполняемые без мяча и технические приемы владения мячом. Обучение техническим приемам проводится в следующей последовательности: общее ознакомление с приемом; разучивание приема в упрощенных условиях; разучивание приема в усложненной обстановке; закрепление приема.

1. Техника игры без мяча. Бег (ускорения, рывки, бег спиной вперед, бег приставными шагами), ходьба, быстрая ходьба, прыжки (вперед, вверх, в сторону), повороты (на месте, в движении), варианты защитной стойки.

2. Техника игры с мячом. Удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, ведение и финт, отбор, технические приемы вратаря. Удары по мячу ногами по способу выполнения, подразделяются на удары внутренней и внешней сторонами стопы, серединой, внутренней и внешней частями подъема, а также носком, пяткой и подошвой по неподвижному и катящемуся мячу. Также существуют удары – удар-бросок стопой, удары по мячу с лета, резаные удары. Удары по мячу головой выполняются серединой лба, боковой и затылочной частью как в опорном положении, так и в прыжке или броске. Прием (остановка) катящихся мячей – внутренней и внешней стороной стопы, подошвой. Прием (остановка) летящих мячей – внутренней и внешней стороной стопы, подъемом, грудью, головой, бедром, животом, голенью. В мини-футболе ведение мяча или дриблинг выполняется обеими ногами. Различают следующие способы дриблинга: внешней частью подъема, внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы, серединой подъема, носком и подошвой. Финты – обманные движения. Существуют различные варианты финта «уходом»: уходом с убиранием мяча внутренней частью подъема, уходом с ложным замахом на удар, уходом с ложным замахом и разворотом на 180. Финт «остановка мяча подошвой», финт «убирание мяча подошвой», финт «проброс мяча мимо соперника». В мини-футболе, где запрещены подкаты и толчки соперника, приемами отбора мяча являются следующие: накладыванием стопы, выбиванием и перехватом. Техника игры вратаря включает в себя: основную стойку вратаря; ловлю катящихся и низколетящих на вратаря мячей; ловлю катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске; ловлю полувысоких мячей на месте, в прыжке, в броске; ловлю высоколетящих мячей на месте, в прыжке, в броске; отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде или шпагате махом, ладонью, кулаком; отбивание в броске ладонью, кулаком или кулаками; отбивание мяча головой; вбрасывание мяча изза плеча; вбрасывание мяча одной рукой сбоку; вбрасывание мяча одной рукой снизу; выбивание мяча ногой с рук. В мини-футболе вратарь должен владеть не только специфической техникой ловли, отбивания и введения мяча в игру, но техникой полевых игроков.

3. Тактика атаки. Обучение занимающихся любым тактическим действиям осуществляется в следующей последовательности: - рассказ и демонстрация на макете или схеме; - разучивание схемы действий непосредственно на площадке с пассивным соперником или же предполагаемым противником; - то же, но с активным соперником, выполняющим определенное задание; - то же, но с активным соперником и в соревновательной форме; - закрепление действия в двусторонней игре. К тактическим действиям нападения в атаке относятся: индивидуальные действия в атаке без мяча и с мячом; групповые тактические действия в атаке; командные тактические действия. К индивидуальным действия в атаке без мяча и с мячом относятся – открывание, отвлечение соперников, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, передача, ведение и финты, удары по воротам. К групповым тактическим действиям в атаке относятся: комбинации в игровых эпизодах – при взаимодействиях в парах «игра в одно-два касания», «стенка», «скрещивание», при взаимодействиях трех партнеров «игра в одно-два касания», «смена мест», «пропускание мяча»; комбинации при розыгрыше стандартных положений. К командным тактическим действиям в атаке относятся два вида: быстрое нападение и позиционное нападение. К позиционному нападению относится игра по схемам 3+1, 1+2+1, «четыре в линию», 2+2, 1+3. 4. Тактика обороны.

Методическое обеспечение программы.

В процессе многолетней подготовки занимающихся в секции минифутбола, как обучение, так и тренировка могут иметь свои определенные задачи, и в тоже время они органически связаны между собой. Такая же тесная связь существует и между видами подготовки – физической, технической, тактической. Работа над каждым видом подготовки осуществляется одновременно и систематически. Однако на определенных этапах обучения и тренировки один или несколько видов будут преобладать над другим. Главным средством обучения и тренировки, обучающихся в секции мини-футбола являются физические упражнения, условно разделяемые на основные и вспомогательные. К числу основных относятся упражнения по технике и тактике и собственно сама игра в мини-футбол. Вспомогательные упражнения делятся на две группы – общеподготовительные и специальноподготовительные. Общеподготовительные, в состав которых в основном входят общеразвивающие упражнения и гигиенические факторы, предназначаются для создания у занимающихся необходимых предпосылок для освоения основных приемов игры, достижения разносторонней физической подготовленности и оздоровления. Специальноподготовительные упражнения предназначены для достижения необходимых физических качеств и овладения специальными двигательными навыками. Последние, разделяются на такие тесно связанные между собой виды, как подготовительные и подводящие. Подготовительные упражнения (разнообразные упражнения с предметами и без предметов, подвижные игры, эстафеты) решают задачу развития у занимающихся специальных физических способностей. Подводящие упражнения – это отдельные элементы сложнокоординационных движений или все двигательное действие, выполняемое в облегченных условиях, а также его имитация. Например, выполнение технического приема без мяча – это подводящее упражнение, смысл которого – овладение структурой данного приема. Занятия в секции мини-футбола предполагают применение разнообразных методов выполнения физических упражнений, воспитание морально-волевых качеств, обучение технике и тактике игры. Выбор методов определяется задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и степенью подготовленности обучающихся. В освоении детьми систематических занятий и овладении двигательными навыками значительное место отводится словесным методам (беседа, объяснение, краткие замечания), методам наглядности (показ изучаемого приема тренером или хорошо подготовленным занимающимся, использование макета игрового поля, соответствующих видеоматериалов). Развитие физических качеств занимающихся в секции мини-футбола, осуществляется с помощью самых разнообразных методов. Поскольку мини-футбол как спортивная игра является, по своей сути, одной из разновидностей скоростно-силовых видов физических упражнений, для развития важнейших физических качеств используются методы типичные для спортивных игр: - равномерный, или метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости; - переменный, отличающийся от предыдущего лишь характером выполняемой работы. Он способствует воспитанию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода выполнения упражнений является сама игра в мини-футбол; - повторный метод – разновидность прерывистой работы, имеющий место в самой игре. Его отличает и сравнительно большая мощность выполняемой работы, используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости; - интервальный, представляющий собой типичную разновидность прерывистой работы отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха. При этом отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму занимающихся восстанавливаться. Метод наиболее эффективно используется при развитии скоростной силы и выносливости. Он дает возможность совершенствовать анаэробные и анаэробно-аэробные механизмы энергообеспечения, приучает занимающихся к двигательным действиям при высоких величинах кислородного долга. Одной из форм интервальной тренировки в мини-футболе может служить сама игра, построенная по этому принципу; - метод максимальной интенсивности – это метод предельных нагрузок, выполняемых с субмаксимальной интенсивностью и установкой действовать «до отказа». Он используется для развития у занимающихся максимальной силы и способности к работе большой мощности. С его помощью совершенствуются анаэробные процессы и скоростно-силовые качества. Например, у юных вратарей – это прыжковая выносливость; - сопряженный метод особенно важен в работе с занимающимися в секции мини-футбола, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

В соревновательных условиях, то есть более устойчивыми к отрицательному влиянию утомления и эффективными ввиду совершенствования координационных механизмов; - круговой метод – это, по существу, самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у занимающихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков. Круговой метод, как правило, применяется в самых разнообразных вариантах, суть которых в приближении характера выполняемой работы к специфике самой игры. В работе с детьми и подростками в секции мини-футбола применяется как традиционная форма круговой тренировки, так и такая форма, которая дает возможность одновременно совершенствовать различные физические приемы и тактические действия, то есть тренировку сопряженного характера. Таким образом, достоинством метода круговой тренировки является высокая интенсивность выполнения упражнений, разнообразие и прерывистый характер работы, что как нельзя лучше совпадает с условиями игровой деятельности в мини-футболе. При разучивании технических приемов и тактических действий основным методом будет служить их многократное повторение. Однако, определяя меру повторений надо иметь в виду, что новые упражнения зачастую вызывают у занимающихся утомление двигательных центров. Поэтому наиболее эффективным будет серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха. Такие интервалы используются для повторного показа изучаемого приема, или для необходимых замечаний по исправлению ошибок у занимающихся. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам используется расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий. Суть игрового метода, который занимает видное место в работе с детьми, заключается в том, что обучение технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр. Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований. Эти два метода используются, главным образом, при закреплении и совершенствовании изучаемого материала. Их основная цель – в комплексном развитии психофизических качеств, приобретении помехоустойчивости к сбивающим факторам, в создании обстановки единоборства обороны с атакой. Важно, чтобы игровой и соревновательный методы на всем протяжении многолетнего процесса подготовки были его составной частью. Именно тогда с помощью этих методов и в сочетании их с другими можно добиться хороших результатов в обучении юных футболистов. В принципе схема разучивания игровых приемов построена в соответствии с закономерностями формирования двигательного навыка. В результате этого процесс обучения футболистов будет складываться из нескольких взаимосвязанных этапов, где каждый последующий обуславливается предыдущим: - создание представлений об изучаемом двигательном действии; - первичное освоение в облегченных, то есть неигровых условиях; - овладение двигательными действиями в постепенно усложняющихся условиях, в которых последовательно моделируются типовые игровые ситуации; - закрепление осваиваемых двигательных действий в специально организуемой игре; - совершенствование двигательных навыков в условиях соревнований. Методы воспитания морально-волевых качеств представляют собой особую группу, которая имеет особое значение в работе с занимающимися в секции мини-футбола. С помощью таких методов оказывается непосредственное влияние на формирование личности занимающихся, ее нравственных позиций и мировоззрения. В работе с обучающимися используются такие традиционные методы, как убеждение, разъяснение, поощрение, групповое воздействие, самовнушение, приучение к повышенной трудности, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего на занятиях создаются ситуации, аналогичные тем, при которых происходят соревнования по мини-футболу. С помощью этого метода добиваются адаптации занимающихся, воспитывая у них необходимые во время соревнований реакции и формы поведения. Разумеется, в работе с футболистами могут быть использованы и другие методы, которые будут эффективными в конкретных ситуациях. На всех этапах многолетнего процесса подготовки обучающихся в секции мини-футбола их обучение и тренировка строятся на основе взаимосвязанных дидактических принципов сознательности и активности, систематичности и постепенности, наглядности и доступности, индивидуализации. Эти принципы не только взаимосвязаны, но еще и взаимообусловлены и в ходе учебнотренировочного процесса дополняют друг друга. Например, сознательное и активное отношение юных футболистов к занятиям будет способствовать доступности изучаемого материала, прочности приобретаемых знаний, умений и навыков, а также обуславливать связь предыдущего материала с последующим, постепенный прогресс в занятиях мини-футболом. Основными формами подготовки детей и подростков в секции мини-футбола являются комплексные и специализированные занятия. Комплексное занятие включает, как правило, общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения, а также упражнения по технической и тактической подготовке или их сочетание. Например, такое занятие может включать упражнения по общей физической подготовке и по технике игры; упражнения по специальной физической подготовке и по тактике. Специализированное (тематическое) занятие является более узким по содержанию, но более целенаправленным. Такое занятие в условиях секции по мини-футболу проводится тогда, когда сложно организовать или методически нецелесообразно объединять физическую, техническую и тактическую подготовку в одном занятии. Перед началом такого занятия сообщаются сведения теоретического характера, что способствует оптимизации усвоения учебного материала. Специализированное занятие может носить и чисто теоретический характер. В этом случае занятия проводятся в форме лекции или беседы с показом соответствующих видеоматериалов и учебных фильмов. Занятие имеет определенную последовательность и структуру. Оно состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной. Деление занятий на три части связано с фазовым изменением работоспособности при выполнении физической (мышечной) работы, которая в течение одного занятия меняется следующим образом: - фаза повышения (по мере «врабатывания» работоспособность повышается, происходит согласование различных систем организма – центральной нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной – на более высоком уровне функционирования); - фаза устойчивости (повышенная работоспособность сохраняется на некоторое время); - фаза снижения (работоспособность снижается вследствие нарастающего утомления). Первая фаза работоспособности соответствует вводной части занятия, вторая – основной и третья – заключительной. Вводная часть в основном решает задачу подготовки занимающегося к сознательному и активному выполнению главных задач занятия в психологическом и физиологическом плане. Психологическая подготовка заключается в сосредоточении внимания занимающихся на решении основных задач занятия с помощью физических упражнений и заданий на внимание. Физиологическая подготовка имеет целью достижение готовности организма футболистов к последующим более интенсивным и значительным нагрузкам и выполнению основных задач занятия. Для этого используются разнообразные общеразвивающие и подготовительные упражнения. В данной части могут решаться и относительно самостоятельные задачи: формирование правильной осанки, развитие отдельных физических качеств. Вводная часть начинается с построения и постановки тренером задач на текущее занятие. В основной части в условиях оптимальной работоспособности занимающихся решаются основные задачи занятия. В начале основной части проводится обучение новому материалу. Закрепление и совершенствование приемов осуществляется в середине или ближе к концу основной части занятия. Основная часть занятия может иметь как относительно несложную структуру, если содержание учебного материала однородно, так и сложную, состоящую из нескольких частей. В последнем случае каждому основному упражнению могут предшествовать несколько подготовительных, создающих необходимые предпосылки для выполнения основного. Заключительная часть преследует цель достижения перевода организма занимающихся из состояния повышенной функциональной активности в относительно спокойное состояние. Средствами этого служат упражнения на формирование правильной осанки, медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление мышц, жонглирование мячом различными частями тела. Заканчивается заключительная часть подведением итогов занятия.

Список используемой литературы:

1. С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «Мини-футбол в школе» М. 2006 г.

2. «Программы дополнительного образования детей. Выпуск 1» М. 2006 г.

3. И.А. Швыков, А.А. Сучилин, С.Н. Андреев, Ю.Ф. Буйлин, А.И. Исмоилов, О.Б. Лапшин «Футбол. Поурочная программа для учебно-тренировочных групп 1-го и 2-го годов обучения ДЮСШ и СДЮШОР» М. 2003 г.

Рекомендуемая литература для родителей: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «Мини-футбол в школе» М. 2006 г. Рекомендуемая литература для обучающихся: С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев «Мини-футбол в школе» М. 2006 г.