

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 24»

Принято на заседании
Методического (педагогического совета)
МАОУ «СОШ № 24»

«11» мая 2022 г.
Протокол № 4 от 11.05.2022



Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ №24»

А.Н. Гайдуков

2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Общефизическая подготовка с элементами футбола»**

Возраст обучающихся: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Романова Александра
Андреевна

педагог дополнительного
образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Актуальность программы: Сегодня значительная часть школьников занимается физическими упражнениями лишь на уроках физической культуры. Для физического и спортивного развития детей важно привлекать как можно больше школьников к систематическим занятиям в различных секциях. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему наиболее эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время мини-футбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма. Программа рассчитана на 228 часов в год, 38 учебных недель. Программа разработана на основе типовых программ по мини-футболу. Является модифицированной.

Отличительной особенностью программы является использование современных учебно-тренировочных технологий, личностно-ориентированных, игровых, дифференцированного обучения, здоровьесберегающих.

Адресат программы. Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы: В спортивную группу по мини-футболу принимаются обучающиеся 7 - 11 лет. Кружок могут посещать мальчики и девочки, проявляющие интерес к «мини-футболу», не имеющие медицинских противопоказаний.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа – 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 9 часов.

Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа.

Объем программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на 1 год обучения. В реализации Программы участвуют дети 7-11 лет, педагог, родители.

Образовательный процесс по реализации данной программы рассчитан на 38 недель, форма обучения очная. Объем обучения составляет 342 часа.

Срок освоения программы.

Объем программы - 342 часа

Программа рассчитана на 1 год обучения (38 недель)

Особенности организации образовательного процесса:

Уровень программы - начальный. Программа позволяет усваивать материал постепенно и качественно. Основы игры в футбол, базовые навыки игры развиваются именно на этом уровне подготовки.

Форма обучения: фронтальная, индивидуальная и групповая.

В группу зачисляются дети, не имеющие специальной подготовки и желающие заниматься футболом, при наличии справки, разрешающей занятия по данному направлению деятельности.

Состав занимающихся может меняться, в зависимости от поставленных целей и задач того или иного периода обучения и индивидуальных успехов каждого ребёнка.

Виды занятий:

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, просмотра и обсуждения видеоматериалов.

Практические занятия – тренировки.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по схеме:

1.Подготовительная часть – разминка. Выполняются общеразвивающие упражнения без мяча и с мячом.

2.Основная часть – выполняются упражнения специальной физической подготовки (СФП), проводится обучение различным техническим приемам владения мячом и простейшим тактическим действиям «открывание» и «закрывание» соперника. Проводится прием контрольных упражнений.

3.Заключительная часть – упражнения на расслабления мышц, подведение итогов. В ходе проведения занятий используется индивидуальный подход, направленный на осуществление коррекции недостатков технической подготовки и физического развития воспитанников.

Занятия проводятся в Муниципальном автономном образовательном учреждении «Средняя образовательная школа 24» 10 - 20 человек, 4 раза в неделю по 2 часа в день, в форме физической тренировки, бесед, спортивных упражнений и подвижных игр, включая тактическую, техническую и теоретическую подготовку, помогающую развивать и осуществлять в полной мере технологии и идеи личностно-ориентированного образования.

а занятиях могут быть использованы технические средства обучения (видео, аудио - записи), наглядные пособия, схемы. В процессе игровой деятельности осуществляются умственное, физическое, нравственное и трудовое воспитание.

Цель и задачи программы

Целью данной программы направлена на разностороннюю подготовку и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основным принципом работы на учебно-тренировочном этапе должна быть универсальность подготовки занимающихся с переходом к игровой специализации.

Задачами программы является всесторонний охват всех желающих заниматься мини-футболом, укрепление здоровья, физического развития и подготовленности занимающихся, воспитания личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники мини-футбола в процессе систематических физкультурно-спортивных занятий.

Обучающие:

- ознакомить с историей развития футбола;
- обучать правилам игры;
- обучать основам техники футбола.

Развивающие:

- развивать физические способности: координацию, быстроту реагирования, быстроту передвижений;
- развивать внимание, умение анализировать ошибки;
- развивать способность быстро принимать решения.

Воспитывающие:

- формировать культуру здорового образа жизни;
- воспитывать чувство коллективизма, понимание необходимости подчинять свои индивидуальные интересы и действия интересам и действиям группы игроков и команды в целом;
- прививать навыки самодисциплины.

Результатом систематических тренировок является участие обучающихся в ежегодных городских соревнованиях по мини-футболу.

Программа реализуется с помощью теоретических и практических занятий. В теоретический курс введены знания умения и навыки необходимые обучающимся как для игры в мини футбол , так и для общего развития.

Содержание общеразвивающей программы:

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Формы тестации/контроля
		1-е полугодие	2-е полугодие	
1	Техническая подготовка	3 (20)	2 (30)	зачет
2	Тактическая подготовка	3 (20)	2 (31)	тестирование
3	Общая физическая подготовка	1 (35)	0 (52)	зачет
4	Специальная физическая подготовка	0 (30)	0 (40)	зачет
5	Игровая подготовка	0 (30)	0 (30)	соревнования
6	Соревнования	0 (8)	0 (11)	результат
7	Контрольные испытания	0 (2)	0 (3)	зачет
Итого:		7 (145)	4 (197)	
Всего по программе 342 час				

Учебный (тематический) план:

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		Всег	Теория	Практика	
1.	Техническая подготовка	50	5	45	зачет
1.1.	Различные способы перемещения	4	1	3	текущий
1.2.	Удары по мячу голой	11	1	10	текущий
1.3.	Удары по мячу рукавиц	3	1	2	текущий
1.4.	Прием (остановка) мячей	7	2	5	текущий
1.5.	Ведение мяча	9	1	8	соревнова ния
1.6.	Обманные перемещения (финты)	4	1	3	соревнова ния
1.7.	Отбор мяча	9	1	8	соревнова ния

1.8.	Комплексное исполнение (сочетание) ученных приемов с игрой	10	-	10	соревнова ния
2.	Тактическая подготовка	51	6	45	тестирова ние
2.1.	Понятие о тактической системе и роли игры	5	1	4	тестирова ние
2.2.	Тактика игры в атаке	10	1	9	соревнова ния
2.3.	Тактика игры в обороне	10	1	9	соревнова ния
2.4.	Тактика игры защиты	5	1	4	соревнова ния
3.	Общая физическая подготовка	87	7	80	Контроль и переводные нормативы по этапам подготовки
4.	Специальная физическая подготовка	70	-	70	соревнов ания
5.	Игровая подготовка	60	-	60	соревнов ания
6.	Соревнования	19	-	19	результат
7.	Контрольные испытания	5	-	5	соревнов ания
	Итого:	342			

Краткое описание содержания программного материала

Теоретическая подготовка. Физическая культура и спорт в России. Понятие «физическая культура». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

Состояние и развитие футбола в России. История возникновения современного футбола. Развитие футбола в России. Ассоциация футбола России - организатор развития футбола в стране. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

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». Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Физиологические основы спортивной тренировки. 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.

Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики мини-футбола. Понятие о технике 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 футбола.

Спортивные соревнования по футболу. Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу Судейская бригада: главный судья, 1-й судья, 2-й судья, 3-й судья, хронометрист, судья-информатор. Их роль в организации и проведении соревнований.

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

Установка перед играми и разбор проведенных игр. Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий

отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

Общая и специальная физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (2 - 3 кг.). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд с прыжка. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 60 м. на скорость. Повторный бег до 5 x 60 м., до 3 x 100 м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000 м. Бег 400 и 500 м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1 - 2 кг.), ядра (3 кг.) с места, стоя боком к направлению метания.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 - 15 м. из различных стартовых положений - сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное

направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным и активным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад - неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя - рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Тактика игры в футбол

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 - 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 - 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Комбинация «Двойная стенка». Комбинация «Игра в одно-два касания» между тремя партнерами. Комбинация «Смена мест». Комбинация «Пропускание мяча».

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём

игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам. Маневрирование Передачи Ведение и обводка.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Узнают об особенностях зарождения, истории мини-футбола;
2. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
3. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
4. Сумеют организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;

Личностные результаты:

-Обучающиеся будут с желанием и огромным интересом ходить и не пропускать тренировки. Будут проявляться лидерские качества.

-Ребята научатся

-коммуницировать друг с другом, вести активный образ жизни, быть целеустремленными и общительными.

-Обучающиеся будут уметь работать в команде, будут помогать партнерам по команде при выполнении упражнений. У них будет развито чувство мотивации тренироваться усердно.

Метапредметные результаты:

-Обучающиеся научатся быть дисциплинированными, а также понимать и выполнять задания тренера.

-Обучающиеся научатся быстро ориентироваться в сложных ситуациях, правильное игровое мышление будет определять исход матчей.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график на 2022 – 2023 учебный год

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	38
2	Количество учебных дней	152
3	Количество часов в неделю	9
4	Количество часов	342
7	Недель во II полугодии	21
8	Начало занятий	1 сентября
9	Каникулы	-
10	Выходные дни	4 ноября 31.12 – 08.01. 23.02 – 26.02. 8 марта 29.04 – 01.05. 06.05 – 09.05.
11	Окончание учебного года	20 мая

Условия реализации программы

- **Материально-техническое обеспечение**

В соответствии с Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.4.3172-14 для организации учебного процесса предъявляются следующие требования:

К помещению- из расчета не менее 2 м² на одного занимающегося, при этом группа не должна превышать 15 человек, т.о. необходим зал площадью не менее 60 кв.м

К температуре в зале- 17-20 градусов С.

К освещенности – 600 люкс.

Для реализации программы закаливания желательно наличие огороженной экологически чистой зоны с водоемом или водосточником. Раздевалки – не менее 12 м², наличие туалетов и, желательно, душевых.

Требования к оборудованию- покрытие пола допускается в виде линолеума, ковролина и специального татами, преимущественно используемого для кумитэ (спарингов), необходимы мячи, обручи, скакалки,

желательно наличие рефлекторных ковриков, медицинского оборудования, позволяющего проводить тестирование состояния обучающихся.

- Кадровое обеспечение: требуется педагог дополнительного образования, отвечающий всем требованиям квалификационной характеристики; тренеры-педагоги, врач лечебной физкультуры, имеющий соответствующую педиатрическую подготовку и опыт работы с детьми и педагог-режиссер, владеющий игровыми методиками.

Для реализации программы необходимо:

- спортивный зал
- футбольное поле
- оборудованные раздевалки и душевые
- гимнастические скамейки
- футбольные стойки
- шведская стенка
- турники
- скакалки, мячи (волейбольные, теннисные, набивные, весом не более 1 кг)
- футбольные мячи
- секундомеры
- кольца-мишени
- рама с подвесными мячами
- футбольный батут
- переносные ворота
- футбольный переносной щит
- конусы, фишки.

Для обучающихся необходимо наличие спортивной формы и специальной обуви.

- Методические материалы.
1. Спортивный зал или футбольное поле с воротами и разметкой
 2. Футбольные мячи
 3. Фишки, стойки, конусы
 4. Координационные лестницы и ячейки
 5. Спортивная форма для соревнований и тренировок. Манишки, вратарская экипировка

Программа рассчитана на год обучения. Общая направленность подготовки юных спортсменов от этапов к этапу следующая:

-постепенный переход от обучения приемам игры и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

-планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействия с партнерами;

-переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для футболиста;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;

-увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных футболистов.

Формы контроля и оценочные материалы

Объект наблюдения	Степень и признаки утомления		
	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли
Дыхание	Учащенное ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием

Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, изложенной в «Примерной программе спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал)»

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68

высоту с места, см	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1

Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуволта в цель, число попаданий	М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4	
	Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	

Содержание и методика проведения контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5хб м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

Челночный бег 104 м. Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20 м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом

коснуться ее ногой.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

Отжимание в упоре лежа. Измерение проводится по общепринятой методике.

Бег 300 м. Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

Тест Купера. Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

Специальная подготовленность

Жонглирование мячом ногами. Упражнение выполняется поочередно правой и левой ногой. Удары, выполненные одной ногой дважды, засчитываются за один удар. Из трех попыток учитывается лучший результат.

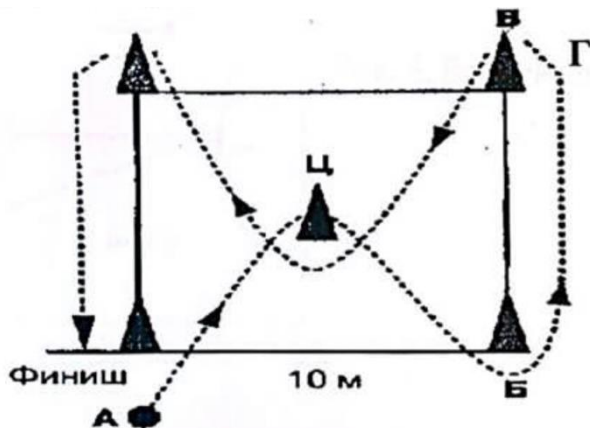
Жонглирование мячом (комплексное). Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

Бег 30 м с ведением мяча. Испытуемый с мячом занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок ведет мяч к линии финиша, выполняя на данной дистанции не менее трех касаний мяча ногами. Ведение осуществляется любым способом. Упражнение считается законченным, когда испытуемый пересечет линию финиша. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Бег 5х30 м с ведением мяча. Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25 с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке Б. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

Рисунок 1. Ведение мяча по «восьмерке»



Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2). 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.

Рисунок 2. Ведение по границе штрафной площади

обратно ————— туда

Бросок мяча в цель (рис. 3). Испытуемый выполняет два упражнения. .

Первое упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). ку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Рис. 3. Бросок мяча в цель

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (рис. 3). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по

неподвижному мячу Удар производится по неподвижному мячу,

установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 4). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

✓ " 1

Рисунок 4. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

Вбрасывание мяча на дальность. Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель - сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

Контрольные нормативы

По итогам каждого полугодия обучения дети проходят контрольные тесты. Выполнение которых служит поводом для перевода в следующую возрастную группу.

- Соревнования

По итогу полугодия дети участвуют в контрольных матчах, которые

служат показателем освоения детьми программы и сплачивает коллектив.

- **Критерии оценки результатов освоения программы**

Высокий уровень освоения программы Высокая заинтересованность в тренировочном процессе. Показывают хорошие технические навыки выполнения элементов, хорошую физическую подготовку.

Средний уровень освоения программы Учащийся демонстрирует достаточную заинтересованность в тренировочном процессе. Может применять на практике технические элементы, имеет среднюю физическую форму.

Низкий уровень освоения программы Учащийся демонстрирует слабую заинтересованность в тренировочном процессе. Не стремится самостоятельно применять на практике в своей деятельности приобретенные знания умения и навыки.

Форма подведения итогов – участие в контрольных матчах, сдача контрольных нормативов.

Список литературы

Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва **С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К.В.Еременко.** - М.: Советский спорт, 2010. - 96 с.

Андреев СЛ. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.

Андреев СЛ. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.

Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.

Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.

Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

Богин М.М. Обучение двигательным действиям. - М.: Физкультура и спорт, 1985.

Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол игра для всех - М. Советский спорт, 2008.- 264 стр.

Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.-86 стр. (Библиотечка тренера)

Чанади А. Футбол. Техника. М., 1978.

Чанади А. Футбол. Стратегия. М., 1981.

Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. М., 1982

Нормативно-правовые основания

1. Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
7. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262721

Владелец Гайдуков Андрей Николаевич

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024