МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом

Протокол № 4 от 31.05.2021 г.

Утверждаю:
Директор МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района
_____О.А. Колясникова
Приказ № 65 б - о от 31.05.2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО «МИНИ-ФУТБОЛУ»

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Срок реализации программы: 2 года

Разработчик программы:
Тренер-преподаватель
МКУ ДО ДЮСШ
Камышловского района
Тыртышный Ю.А.

п.Октябрьский 2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

		Стр.
I.	**Пояснительная записка**	3
1.1.	Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности	
1.2.	Цель этапа (ов) подготовки	3
1.3.	Задачи этапа (ов) подготовки	3
1.4.	Специфика организации тренировочного процесса	4
1.5.	Структура системы многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)	4
1.6.	Компетенции спортсмена (результат освоения программы)	5
II.	**Нормативная часть**	8
2.1.	Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта	8
2.2.	Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта	8
2.3.	План подготовки	8
2.4.	Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта	9
2.5.	Объем индивидуальной спортивной подготовки	9
III.	**Методическая часть**	10
3.1.	Годовой план-график занятий	10
3.2.	Содержание по разделам подготовки	13
3.3.	Структура занятия и регламент	18
3.4.	Средства тренировки	20
3.5.	Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств	22
3.6.	Методы работы (общепедагогические и специальные)	23
3.7.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий	24
IV.	**Система контроля и зачетные требования**	25
4.1.	Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы	26
4.2.	Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля	27
V.	**Материально-техническое обеспечение программы**	30
VI.	**Перечень информационного обеспечения**	31
6.1.	Список литературы	31

I. Пояснительная записка

Данная программа разработана в соответствии с основными нормативными и программными документами в области образования РФ:

-Федеральный закон от 29.12.2012 номер 273-ФЗ(ред.от26.07.2019)об образовании в Российской Федерации;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 номер 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидеомиологические требования к устройству содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

-Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 номер 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018г. номер 196 «Об утвержении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательной программам»

-Приказ Министерства России 19.01.2018 № 34 “Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта футбол”;

-Приказом Министерством спорта РФ от 27.12.2013г.номер 1125 «Об утверждении особенностей организаций и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуре»

1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности

Мини-футбол - это командный вид спорта.

Игра в мини-футболе ведётся на спортивной площадке прямоугольной формы. Ее длина равняется 25-42 метра, а ширина - 15-20 метров. Размер ворот в мини-футболе составляет три на два метра.

В мини-футболе используется мяч сравнительно меньших размеров, чем в большом футболе. К тому же, мяч для мини-футбола имеет другие физические характеристики: например, отскок мяча от поверхности площадки существенно меньше.

В мини-футбол играют две команды. В каждой из них есть четыре игрока в поле и голкипер. Замены в мини-футболе проводятся прямо по ходу матча, причем, их количество ничем не ограничивается.

В мини-футболе игроки в поле могут касаться мяча любой частью тела за исключением рук. Основная задача, которая стоит перед командами в мини-футболе, - это поразить ворота соперника максимальное количество раз и оставить в неприкосновенности свои.

Наиболее существенное отличие мини-футбола от футбола большого проявляется в тактике игры в мини-футбол. Меньшие размеры площадки, а также ограниченное число игроков, плюс, значительно меньшая «контактность» самой игры в мини-футбол предопределяют особую тактику игры в мини-футбол. Он больше походит на тактику игры иных видов спорта, которые проходят в залах (к примеру, баскетбол или гандбол). В подавляющем большинстве случаев команды в мини-футболе играют «один на один», т. е. каждый полевой игрок одной команды контролирует действия игрока другой команды по мини-футболу. Также ограниченное число игроков подразумевает то, что все игроки участвует и в атакующих действиях и в защитных.

Задачи и содержание тренировочного процесса зависят от этапа спортивной подготовки. На этап начальной подготовки (НП), зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования начальной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

1.2. Цель базового уровня начального этапа подготовки

- приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни;
- воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни;
- развивать физические качества, необходимые для овладения игрой мини – футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса.

Данная программа направлена на привитие учащимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения и в конечном итоге подготовить учащихся для зачисления на учебно-тренировочный этап многолетней подготовки юных футболистов.

1.3. Задачи этапа базовой начальной подготовки

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- привитие интереса к систематическим занятиям мини-футболом;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений; о
- владение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоение процесса игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории футбола, технике и тактике, правил игры в мини- футбол.

1.4. Специфика организации тренировочного процесса

Этап базовой начальной подготовки – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляются физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выбранного вида спорта – мини-футбол, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно- тренировочный этап подготовки.

Учебно-тренировочные занятия по футболу проводятся по учебной программе, утвержденной Государственным Комитетом по физической культуре и спорту, учебному плану, рассчитанным на 52 недель учебно-тренировочных занятий. Программа рассчитана на 312 часв(1 год обучения), 468 часов(2 год обучения), в том числе на контрольные и практические работы

1.5. Структура системы базовой начальной подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)

Весь программный материал составлен с учётом:
- возрастных особенностей обучающихся;
- соответствия основных средств и методов подготовки задачам текущего года;
- психологических и эмоциональных факторов развития личности;
- основных принципов распределения тренировочных и соревновательных нагрузок в годичном цикле.

Изучение теоретического материала осуществляется в форме 15 – 20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получат элементарные навыки судейства игр по футболу и мини-футболу.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены основные правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований.

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике.

Физическая подготовка направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

В плане работы предусмотрены (вне сетки часов):

- Проведение родительских собраний
- Беседы с врачами и лучшими спортсменами города.

1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы)

Иметь представление	-О элементарных гигиенических требований и распорядке дня; - основы техники безопасности во время занятий, в пути следования и по дороге домой; - правила дорожного движения; - меры личной безопасности в криминальной ситуации -историю возникновения и развития футбола; -ведущие спортсмены Отечественного и Мирового футбола;
Знать	-значение ОФП и СФП для повышения спортивного мастерства; -задачи общей физической подготовки; -упрощенные правила спортивных игр (баскетбол, лапта и т.д.) и подвижных игр для развития техники бега, выносливости, быстроты. - роль и значение специальной физической подготовки для роста мастерства юных футболистов; - цель и задачи разминки, основной и заключительной частей тренировки. - выполнение техники ведения мяча в сочетании бега и ходьбы и ударов по мячу ногой различными способами. -остановка мяча: ногой (подошвой), внутренней стороной стопы, внешней стороной стопы, серединой подъема. -удары: носком, внутренней стороной стопы, серединой подъема (прямым подъема), внутренней частью подъема, внешней частью подъема. - деятельность футболиста на поле. -методы проведения (соревнования); -нормативные требования для своей группы - упрощенные правила игры на площадке 69х35 м
Уметь	- соблюдать правила дорожного и движения; - соблюдать правила техники безопасности в пути следования на занятия и по дороге домой; - составлять комплекс ОФП для подготовительной части тренировки. - выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения на

	развитие координации движений, ловкости, силы мышц ног, рук, спины, брюшного пресса; -анализировать технику выполнения элементов и определять грубые ошибки; - выполнять специальные упражнения для исправления ошибок в технике футбола. - выполнять нормативы по общей и специальной физической подготовке.
Владеть	- выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения; - выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести, силы. - выполнять простейшие групповые тактические действия. -играть в футбол в ограниченном составе 5х5, 6х6, 7х7 на площадках не более 69х35 м. - участие в соревнованиях ДЮСШ и СОШ
Сформировать ценностное отношение	К игре коллективного характера, где создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно-волевых черт. Предоставляется возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действий. Положительно развиваются отношение в коллективе и среди сверстников. Выявляются лидерские качества и ответственность. Развивается ловкость, быстрота, выносливость и др. А так же прививается любовь к здоровому образу жизни.

II. Нормативная часть

2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на этапы базовой начальной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта

Этап	Длительность (лет)	Минимальный возраст	Наполняемость (min), чел.
Начальная подготовка	3 года	9 лет	12-14

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта (теоретическая, практическая – общая и специальная, техническая, тактическая, инструкторская и судейская, соревновательная, медико-восстановительная, контрольная),%

Разделы подготовки	До 2лет	свыше 2лет
1. Теоретическая	4,5	4,5
2. Практическая		
ОФП	28,4	28,4
СФП	6,6	6,6
3. Техническая	37,4	37,4
4. Тактическая	9	9
5. Инструкторская и судейская	2.1	2.1
6. Соревновательная	6	6
7. Медико-восстановительная	-	-
8. Контрольная	6	6

2.3. План подготовки (по разделам и объему часов)

Разделы подготовки	До 2лет	Свыше 2лет
1. Теоретическая	4,5	21
2. Практическая		
ОФП	28,4	133
СФП	6,6	31
3. Техническая	37,4	175
4. Тактическая	9	42
5. Инструкторская и судейская	2.1	10
6. Соревновательная	6	28
7. Медико-восстановительная	-	-
8. Контрольная	6	28
ИТОГО		468

2.4. Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта (тренировочные, контрольные, основные)

Показатели	2
Контрольные	1
Отборочные	-
Основные	1
ИТОГО	22

2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки

Одним из компонентов спортивной подготовки служат индивидуальные занятия, в ходе которых двигательные задания, рекомендованные тренером, выполняются спортсменом самостоятельно без контроля наставника. Как правило, это комплексы упражнений, для подтягивания слабых сторон подготовленности спортсмена и ориентированные на функциональные обязанности, выполняемые им в составе команды.

В соответствии с поставленными целями и задачами выделяют следующие формы индивидуальной (самостоятельной) подготовки:

-изучение теоретического материала по профилю спортивной подготовки;

-утренняя гигиеническая гимнастика;

-упражнения в течение дня;

-самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. Ее продолжительность 15-20 минут. В комплексы утренней гигиенической гимнастики следует включать упражнения для всех групп мышц на гибкость и дыхательные упражнения.

Самостоятельные тренировочные занятия направлены на подтягивание слабых сторон различных компонентов подготовленности спортсмена. Их содержание и продолжительность заблаговременно определяется и корректируется тренером. В эти занятия могут входить такие упражнения как:

-ведение мяча;

-жонглирование мяча;

-удары по воротам из различных положений;

-упражнения на развитие быстроты, выносливости, ловкости и координации.

-подвижные игры.

Продолжительность самостоятельных тренировочных занятий 20-30 минут.

Значение таких занятий возрастает с ростом спортивного мастерства занимающихся. Особую роль индивидуальные занятия играют в подготовке голкипера.

III. Методическая часть

3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование) начальной подготовки 1, 2 и 3 года обучения

Разделы подготовки	месяцы												всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая	1		1		1		1		1			1	6
Тема 1: Техника безопасности													
Тема 2 : История возникновения и развития футбола													
Тема 3 : Личная и общественная гигиена													
Тема 4:Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.													
Тема 5:Сущность спортивной тренировки													
Тема 6:Основные виды подготовки юного спортсмена													
Тема 7:Спортивные соревнования													
2. Практическая													
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	95
Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.													
Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см.													
Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.													
Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.													
Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.													
Акробатические и гимнастические упражнения													
Спортивные игры по упрощенным правилам.													
Подвижные игры													
СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	25
Воспитание физических качеств													

Упражнения с помощью партнера													
Упражнения с гимнастической палкой													
Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.													
Развитие быстроты													
Развитие ловкости													
Развитие силы													
Развитие выносливости													
3. Техническая	11	10	11	11	10	10	10	10	11	11	11	10	126
Удары по мячу ногой.													
Удары по мячу головой													
Остановка мяча													
Ведение мяча													
Обманные движения (финты													
Отбор мяча													
Техника игры вратаря													
4. Тактическая	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Тактика нападения													
Тактика защиты													
Тактика вратаря.													
5. Инструкторская и судейская													
6. Соревновательная	1	2	1	2	2	2	2	2		2	2	2	20
Соревнования													
Учебно-тренировочные игры													
Контрольные игры													
7. Медико-восстановительная													
Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.													
8. Контрольная		1				1		1				1	4
Контрольные нормативы текущей аттестации													
ИТОГО	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Разделы подготовки	месяцы												всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	21
Тема 1: Техника безопасности													
Тема 2 : История возникновения и развития футбола													
Тема 3 : Личная и общественная гигиена													
Тема 4:Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.													
Тема 5:Сущность спортивной тренировки													
Тема 6:Основные виды подготовки юного спортсмена													
Тема 7:Спортивные соревнования													
2. Практическая													
ОФП	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	133
Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.													
Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см.													
Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.													
Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.													
Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.													
Акробатические и гимнастические упражнения													
Спортивные игры по упрощенным правилам.													
Подвижные игры													
СФП	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	31
Воспитание физических качеств													
Упражнения с помощью партнера													
Упражнения с гимнастической палкой													

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.													
Развитие быстроты													
Развитие ловкости													
Развитие силы													
Развитие выносливости													
3. Техническая	14	14	14	15	15	15	15	15	15	14	15	14	175
Удары по мячу ногой.													
Удары по мячу головой													
Остановка мяча													
Ведение мяча													
Обманные движения (финты													
Отбор мяча													
Техника игры вратаря													
4. Тактическая	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	42
Тактика нападения													
Тактика защиты													
Тактика вратаря.													
5. Инструкторская и судейская		1		2		1		2	1	2	1		10
6. Соревновательная													
Соревнования													
Учебно-тренировочные игры	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	28
Контрольные игры	2	3	4		3		3		2	2		1	22
7. Медико-восстановительная													
Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.													
8. Контрольная	2					2			2				6
Контрольные нормативы текущей аттестации													
ИТОГО	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**468**

Разделы подготовки	месяцы												всего
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. Теоретическая	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	21
Тема 1: Техника безопасности													
Тема 2 : История возникновения и развития футбола													
Тема 3 : Личная и общественная гигиена													
Тема 4:Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.													
Тема 5:Сущность спортивной тренировки													
Тема 6:Основные виды подготовки юного спортсмена													
Тема 7:Спортивные соревнования													
2. Практическая													
ОФП	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	133
Бег в различных направлениях, гладкий с изменением ширины шага, с продвижением вперед, приставными шагами, спиной вперед, семенящий, с остановкой по сигналу, с заданием тренера, с предметом в руках.													
Прыжки на двух и одной ноге на месте, продвижением вперед, в длину, с высоты 20, 30 см.													
Запрыгивание на гимнастический мат высотой не более 30-40 см.													
Подвижные игры специальной направленности, с элементами футбола.													
Эстафеты – с элементами бега, метания, прыжков, с предметами и без.													
Акробатические и гимнастические упражнения													
Спортивные игры по упрощенным правилам.													
Подвижные игры			13										
СФП	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	31
Воспитание физических качеств													

Упражнения с помощью партнера													
Упражнения с гимнастической палкой													
Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.													
Развитие быстроты													
Развитие ловкости													
Развитие силы													
Развитие выносливости													
3. Техническая	14	14	14	15	15	15	15	15	15	14	15	14	175
Удары по мячу ногой.													
Удары по мячу головой													
Остановка мяча													
Ведение мяча													
Обманные движения (финты													
Отбор мяча													
Техника игры вратаря													
4. Тактическая	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	42
Тактика нападения													
Тактика защиты													
Тактика вратаря.													
5. Инструкторская и судейская		1		2		1		2	1	2	1		10
6. Соревновательная													
Соревнования													
Учебно-тренировочные игры	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	28
Контрольные игры	2	3	4		3		3		2	2		1	22
7. Медико-восстановительная													
Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.													
8. Контрольная	2					2			2				6
Контрольные нормативы текущей аттестации													
ИТОГО	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**39**	**468**

3.2. Содержание по разделам подготовки

Теоретическая подготовка

Техника безопасности.Основы безопасности во время занятий в спортивном зале, на спортплощадке, в специализированных закрытых помещениях и на стадионах, в лесо-парковой местности и тд. Правила поведения на улице во время движения к месту занятий. Правила дорожного движения.
Правила пожарной безопасности. Меры личной безопасности детей в криминальной ситуации
Физическая культура и спорт в России. Важнейшие решения Российского правительства по вопросам развития физической культуры и спорта. Массовый характер Российского спорта.
Рост спортивных достижений Российских спортсменов. Значение выступлений Российских спортсменов за рубежом для укрепления мира и дружбы между народами. Единая спортивная классификация и её значение для развития спорта в России.
Развитие футбола в России. Федерация футбола России. Обзор соревнований по футболу: первенство и кубок России среди команд мастеров. Международные соревнования с участием Российских команд. Лучшие Российские команды, тренеры, и футболисты.
Цель и задачи разминки, основной и заключительной части тренировки.
Основные сведения о функциональном состоянии организма в период начала тренировки, основной и заключительной её частей. Роль общеразвивающих, специально-подготовительных и специальных упражнений.
Сущность спортивной тренировки. Понятие о спортивной тренировке юных спортсменов.
Основные виды подготовки юного спортсмена. Понятие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости и методы развития этих качеств.
Физическая подготовка, её содержание и виды.
Нравственное формирование личности юного спортсмена. Роль подвижных игр в тренировке юных футболистов.
Спортивные соревнования. Значение спортивных соревнований. Основные правила соревнований по футболу. Спортивная форма участников соревнований. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

Общая 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 туловищ, 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 (1 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. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.
Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 х 30 м., до 2 х 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.
Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.
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.

Специальная физическая подготовка
Воспитание физических качеств.Развитие гибкости- ОРУ с широкой амплитудой движения.
Упражнения с помощью партнера(пассивные наклоны, отведения ног, рук до придела, полушпагат, шпагат).
Упражнения с гимнастической палкой.Наклоны,
повороты туловища, перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги.
Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.
Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.
Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180º. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек . Рывок с мячом .
Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180º. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.
Специальные упражнения для развитие силы. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из положения виса, отжимание в упоре, приседание на одной и двух ногах. Лазание по канату, лестнице.
Развитие выносливости. Равномерный и переменный бег до 500 метров, дозированный бег по пересеченной местности. Ходьба на лыжах.

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 сопротивлением. Удары на точность.
Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. 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.
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. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

Тактика игры в футбол
Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1 +3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.
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, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.
Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.
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.
Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров 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.
Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Инструкторская и судейская практика

В процессе обучения и тренировки с юными футболистами проводится работа по освоению инструкторских и судейских навыков. Инструкторская и судейская практика осуществляется в форме бесед, семинаров, практических занятий, самостоятельной работы занимающихся. Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по мини-футболу:

- освоить терминологию, принятую в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- составить конспект и провести разминку в группе;
- составить конспект и провести занятия с командой общеобразовательной школы;

- организовать подготовку команды своего класса к общешкольным соревнованиям;

- руководить командой своего класса на общешкольных соревнованиях;

В более старшем возрасте для занимающихся необходимо организовать семинар по подготовке общественных тренеров и судей.

Соревновательная.

Соревнования и контрольные тренировки.

При подготовке юных футболистов по программе, предусматривается проведение соревнований:

1. Внутригрупповые

Проводятся по общей физической подготовке, по подвижным и спортивным играм, учебные игры по футболу.

2. Межгрупповые

Проводятся в виде соревнований по общей физической подготовке между группами,

3. Районные и городские

Проводятся в виде товарищеских встреч и турниров уровня района, города.

Медико-востпновительная.

Врачебный контроль и самоконтроль. Восстановительные мероприятия в спорте.

Врачебный контроль. Задачи врачебного контроля над занимающимися физической культурой и спортом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: масса, динамометрия, спирометрия, пульс. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, утомляемость, настроение. Дневник самоконтроля. Причины травм на занятиях по мини-футболу и их предупреждение.

Контрольная.

Контрольные тесты.

Текущий контроль проводится в течение учебного года тренером-преподавателем, согласно контрольным нормативам, с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий

3.3. Структура занятия и регламент

Тренировочное занятие состоит из 4 составных частей - вводной, подготовительной, основной, заключительной, подготовительной.

Задачи определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Вводная часть.

Задача: организовать внимание группы и умеренно разогреть организм занимающихся.

Подготовительная часть.

Разминка предназначена для ускорения кровообращения в организме,

подготовке мышц и суставов к активной физической деятельности и повышения температуры тела. Общеразвивающие упражнения выполняют несколько важнейших функций:
- ускорение обмена веществ в организме, подготовка различных систем организма к более активной физической деятельности;
- ускорение кровообращения и обострение чувствительности нервной системы обеспечивают повышенную рефлекторную возбудимость;
- разнообразные упражнения на растяжку повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов;
- развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

Основная часть.

Основная часть тренировки включает в себя изучение базовых техник, стратегий и психическую подготовку. Интенсивность занятия и объем практической работы определяется на основании физической подготовленности занимающихся.

Техника и тактика подразумевают изучение установочных упражнений. Новые технические приемы изучаются в начале занятия, когда внимание учащихся наиболее обострено, нет физической усталости. Только в этом случае обучающиеся смогут наиболее качественно отработать новую технику.

После теоретического и практического знакомства с новыми техническими действиями целесообразно переходить к развитию скорости, выносливости и силы. Над каждым из этих элементов можно работать отдельно или в сочетании с другими. Основная часть тренировки должна занимать подавляющую часть всего занятия.

Заключительная часть.

Заключительная часть способствует возвращению организма спортсмена в то состояние, в котором он находился до тренировки. Между периодами интенсивной активности и относительной пассивности организму для восстановления необходим непродолжительный промежуточный этап. Медленные упражнения на растяжку мышц и не торопливые двигательные упражнения способствуют возобновлению прежней скорости кровообращения и помогают мышцам избавиться от накопившегося в них напряжения. Заключительная часть также полезна и для того, чтобы успокоить сознание и вернуть его в прежнее состояние.

3.4. Средства тренировки (группы упражнений - общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные)

Общая подготовленность

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

Бег 60 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (3х10 м). Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее. На расстоянии 10 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 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

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.

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.

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.

Ведение мяча по «восьмерке». 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.

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.

3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств

В процессе многолетней подготовки занимающихся в секции мини-футбола, 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 –обще подготовительные и специально подготовительные.

Обще подготовительные, 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.

Специально подготовительные 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.

3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)

Разделы подготовки	Методы работы	
	общепедагогические	специальные
1. Теоретическая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Наглядность, игровой.
2. Практическая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой.
ОФП	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой.
СФП	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой.
3. Техническая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой, ситуационный
4. Тактическая	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Повторный метод, игровой, ситуационный, соревновательный
5. Инструкторская и судейская	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	соревновательный
6. Соревновательная	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	соревновательный
7. Медико-восстановительная	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	Игровой, повторный метод.
8. Контрольная	Убеждение, разъяснение, словесный метод, наглядности.	соревновательный

Построение эффективного процесса обучения и тренировки юных футболистов на каждом из этапов подготовки, немыслимо без применения тренерами-преподавателями разнообразных методов выполнения физических упражнений и воспитания морально-волевых качеств. Выбор таких методов должен определяться задачами и содержанием учебно-тренировочного процесса, условиями проведения занятий и, конечно, степенью подготовленности занимающихся.

Так, при освоении юными футболистами теоретических знаний и двигательных навыков значительное место рекомендуется отводить как

словесным методам (объяснение, беседа, лекция, краткое замечание, инструктирование), так и методам наглядности (показ изучаемых приемов самими тренерами-преподавателями или хорошо подготовленными юными футболистами, использование рисунков, схем, видеоматериалов, макетов и пр.).

Основным методом при разучивании технических приемов и тактических действий будет служить их повторное выполнение. Определяя меру повторения, следует иметь в виду, что новые упражнения всегда вызывают у юных футболистов утомление нервных 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, в течение которого могут следовать замечания тренера-преподавателя или же повторный показ изучаемого ими упражнения.

Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов.

При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Кстати, этот метод может быть эффективен и во время разучивания командных тактических действий.

Суть игрового метода, который должен занять видное место в подготовке юных футболистов, заключается в том, что обучение и совершенствование технико-тактическим действиям осуществляется при проведении подвижных игр, эстафет, игровых упражнений и учебных игр.

Близок к этому методу и соревновательный, заключающийся в том, что изучаемые технические приемы и тактические действия закрепляются и совершенствуются уже в условиях соревнований.

Эти два метода используются, главным образом, для закрепления и совершенствования изучаемого материала. Их основная цель – комплексное развитие психофизических качеств, приобретение помехоустойчивости к сбивающим факторам, создание обстановки единоборства обороны с атакой.

Важно, чтобы игровой и соревновательный методы стали на всем протяжении многолетнего процесса подготовки занимающихся его составной частью.

Особую группу методов, приобретающих в работе с юными спортсменами все большее значение, составляют методы воспитания морально-волевых качеств.

В работе с юными футболистами рекомендуется использовать традиционные в воспитательной работе методы убеждения и разъяснения, поощрения, группового воздействия, самовнушения, приучения к повышенной трудности занятий, а также метод ситуационной тренировки. При использовании последнего создается ситуация, аналогичная соревновательной.

3.7. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Календарный план спортивно-массовых мероприятий на учебный год 2020-2021 Камышловского муниципального района.

№	Название мероприятия	Дата	Место проведения	Участники	Ответственные
1	Всероссийский турнир по мини-футболу «Футбольная страна»	Сентябрь	Обуховская СОШ	Юноши 9-12 лет	Тренеры-преподаватели
2	Товарищеский матч	ноябрь	Скатинская СОШ.	Юноши 9-12	Тренеры-преподаватели
3	Новогодний турнир по мини-футболу	декабрь	Баранниковский ФОК	Юноши 9-12	Тренеры-преподаватели
4	Первенство по мини-футболу посвщенные дню защитника отечества	февраль	Баранниковский ФОК	Юноши 9-12	Тренеры-преподаватели
5	Товарищесткие встречи	март	Никольская школа	Юноши 9-12	Тренеры-преподователи
5	Первенство района по мини-футболу	май	Камышловский район	Юноши 9-12	Тренеры-преподаватели
6	Тренировочные сборы	август	Камышловский район	Юноши 9-12	Тренеры-преподаватели

IV. Система контроля и зачетные требования

4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы

Тестирование по теоретической подготовке проводится тренером-преподавателем в конце учебного года в форме опроса.

Прием контрольных и переводных нормативов по общей физической подготовке проводится в форме соревнований и результаты протоколируются.

Критерии оценки подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта.

Основными критериями оценки занимающихся в группах на этапах спортивной подготовки является состояние здоровья, уровень общей и специальной физической подготовленности, спортивно-технические показатели, спортивные результаты, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями.

Основные критерии оценки занимающихся на этапе высшего спортивного мастерства являются спортивные результаты и их стабильность на российских и международных соревнованиях, состояние здоровья спортсменов.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мини-футбол указано в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта мини-футбол.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложенение	1
Условные обозначения, использованные в таблице: 3- значительное влияние; 2-среднее влияние; 1-незначительное влияние.	

Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки.

Комплексы и нормативы выполнения контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку на этапах в рамках Программы представлены в таблице.

Нормативные требования
для учащихся групп базовой начальной подготовки

Контрольное упражнение		НП-1,2,3	
		д	м
Бег 30 м., с.	8	6.4	6.1
	9	6.3	6.0
	10	6.2	5.8
	11	6.1	5.6
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8	13.4	13.0
	9	13.2	12.7
	10	12.8	12.4
	11	12.4	11.9
Челночный бег 104 м. с.	8	-	-
	9	45.0	40.0
	10	42.0	36.0
	11	39.0	32.0
Прыжок в длину с места, см.	8	142	155
	9	145	160
	10	157	168
	11	160	175
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8	4	6
	9	4	7
	10	10	15
	11	13	21
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8	7.6	6.9
	9	7.2	6.4
	10	7.0	6.2
	11	6.1	6.5
Ведение мяча по «восьмерке»	8		
	9		
	10		
	11		
Ведение мяча по границе штрафной площадке.	8		
	9		
	10		
	11		

Примечание: знак«+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

Контрольные упражнения выполняются в начале и конце учебного года и по результатам оценивается индивидуальная динамика изменений уровня физической подготовленности каждого учащегося. Результаты выполнения тестов для детей 7 лет и старше засчитываются в качестве приемных нормативов для перевода на обучение по дополнительной

предпрофессиональной программе спортивной подготовки по футболу и зачисления в группу начальной подготовки.

4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля

Общая подготовленность

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

Челночный бег 30 м (5х6 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

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.

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.

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.

Ведение мяча по «восьмерке». 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.

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.
Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.
Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности учащихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки. Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Контроль за уровнем нагрузки на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся:

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, сменяющимися 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, разработанной школой на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

V. Материально-техническое обеспечение программы (перечень оборудования и инвентаря, характеристика спортивных сооружений)

Оборудование:

1. стандартные ворота (футбольные) 2 шт;
2. футбольные ворота 2х5 2 шт;
3. футбольные ворота 2х3 2 шт;
4. футбольные ворота 1,5х2 2 шт;
5. стойки для обводки 20 шт;
6. отражающие стенки 2 шт;
7. легкоатлетические барьеры 10 шт.

Инвентарь:

1. флажки угловые;
2. конусы тренировочные;
3. комплект конусов;
4. комплект барьеров;
5. мячи футбольные;
6. планшет магнитный;
7. сетка для мячей;
8. компрессор для накачивания мячей;
9. игровая форма двух цветов.

VI. Перечень информационного обеспечения

6.1. Список литературы.

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. - М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Л. Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. Андреев С.Л. Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Метод.пособие.- Липецк, ГУ РОГ «Липецкая газета»,2004-496 с.
5. Богин М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
6. Бриль М.С. Отбор в спортивные играх. - М.: ФиС, 1980.
7. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. - М.: ФиС, 1985.
8. Гагаева Г.М. Психология футбола. - М. , ФиС, 1979.
9. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Футбол. Тренировка вратарями ловли и отражения мячей «на противоходе» и «на два темпа»- учеб.-метод.пособие – М.:ТВТ Дивизион, 2008-96 с.
10. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
11. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
12. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. Учебное пособие по спецкурсу для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1985.
13. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
14. Лаптев А.П. Режим футболиста. - М.: ФиС, 1981.
15. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист. - М.: ФиС, 1983.
16. Максимеико И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. - Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
17. Мини-фубол (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.
18. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
19. Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г. Мини-футбол (футзал) в высших учебных заведениях – М. Советский спорт, 2010.- 320 стр.
20. Основы управления подготовкой юных спортсменов (Под редакцией М.Я. Набазниковой. - М.: ФиС, 1982.
21. Правила игры в футбол. - М.: ФиС (последний выпуск).
22. Рогальский Н., Дегель Э. футбол для юношей. - М.: ФиС, 1981.
23. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры (Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Новикова. 2-е изд. испр. и доп. (в 2-х т.). - М.: ФиС, 1986.

24. Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.- М.: Терра-Спорт,2000.- 86 стр. (Библиотечка тренера)
25. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М., 1974.
26. Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
27. Хрущев СВ. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. 2-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, 1980.
28. Чанади А. Футбол. Техника. - М.; ФиС, 1978.
29. Ченади А. Футбол. Стратегия. - М.: ФиС, 198I.
30. Шаргаев А.Т. Мини-футбол. Судейство соревнований.- учеб.-метод. пособие.- М. Советский спорт,2009 -112 с.
31. Юный футболист: Учеб. пособие для тренеров / Под общей ред. А.П. Лаптева и А.А. Сучилина. - М.: ФиС, 1983. - 254 с.

.