

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

№ 65 б - О от 31.05.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ  
С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Срок реализации программы: 2 года

Разработчик:

Федоров Д.Ю.

тренер-преподаватель

по мини-футболу

Октябрьский 2021 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности. ....	4
1.2. Цель этапа подготовки: .....	5
-Овладение основами технической, тактической и физической подготовленности . ....	5
1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения: .....	5
1.4. Специфика организации тренировочного процесса. ....	5
1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий) .....	5
1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы).....	7
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ.....	9
2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.....	9
2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения.....	10
2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта мини-футбол (тренировочные, контрольные, основные).....	11
2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.....	11
Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.....	11
2.6. Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов) .....	11
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	14
3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование).....	14
3.2. Содержание по разделам подготовки. ....	16
3.3. Структура занятия и регламент .....	24
3.4. Средства тренировки (группы упражнений – общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные).....	25
3.5. Методики работы (формирование, развитие, совершенствование) физических качеств .....	27
3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные).....	27
3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана муниципального образования, организации МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района Свердловской области .....	29
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	29
4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы. ....	29
4.2. Виды контроля разделов подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные (разрядные) нормативы, по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля.....	29
V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ.....	33
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	33
6.1. Список литературы.....	33
6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта..	34
6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки.....	34

## **I. Пояснительная записка**

Данная программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ (ред. От 26.07.2019)  
“Об образовании в Российской Федерации”;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 “Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей”;

- Приказ Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. № 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 09.11.2018 г. № 196

“Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

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

- Приказ Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 “Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта”.

Программа физического воспитания учащихся образовательной школы по мини – футболу направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также 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.

## **1.1. Характеристика группы и вида спорта, его отличительные особенности.**

Футзал (ФИФА) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой ФИФА. Раньше назывался мини-футболом. После переименования мини-футбола в футзал в силу ряда причин в русскоязычных странах часто называется по-старому — мини-футболом. Футзал (АМФ) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой АМФ. Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал. Иногда футзал (АМФ) в русскоязычных странах еще называют футболом в залах. Первыми в игру, похожую на футзал, начали играть бразильцы в 1920-х годах. Первыми свой национальный чемпионат по футзалу в сезоне 1968-69 провели голландцы. В середине 70-х годов начинается развитие футзала как отдельного и организованного вида спорта. 19 июля 1974 года в Риме прошёл первый матч между национальными сборными: итальянцы победили ливийцев. Первый прототип-турнир чемпионата мира прошёл в Будапеште в 1986 году. В 1989 году в Голландии прошло первое официальное первенство мира. Игра ведётся на площадке длиной от 25 до 42 м и шириной от 15 до 25 м. Размеры площадки для проведения международных матчей: длина 38-42 м, ширина 18-25 м. Продолжительность матча — 2 тайма по 20 минут «чистого» времени. Используется мяч меньших размеров, чем при игре в футбол на траве, с несколько иными физическими характеристиками - отскок мяча значительно меньше, чем у мяча, используемого в «большом» футболе. Играть 2 команды по 4 полевых игрока и вратарь. Замены проводятся по ходу матча, и, в отличие от футбола, их число не ограничено. Полевым игрокам разрешено играть любой частью тела, кроме рук. Задача забить гол в ворота соперника. Размер ворот составляет 3 на 2 м. 5 Самое большое отличие от футбола в тактике игры. Меньшие размеры площадки, ограниченное количество игроков, а также гораздо меньшая «контактность» игры определяют тактику игры, больше похожую на тактику игры других зальных видов спорта (таких, как баскетбол, гандбол). В большинстве случаев команды играют «один в один», то есть каждый полевой игрок контролирует действия игрока противоположной команды. Также ограниченное количество игроков подразумевает, что любой игрок участвует как в атаке, так и в обороне. Последний фактор является причиной, по которой состоявшие игроки в футбол, как правило, не могут адаптироваться в футзале. То есть нападающие не возвращаются в защиту и противник атакует при численном превосходстве, а защитники не всегда своевременно подключаются в атаку. Вид спорта набирает популярность в России, так как для него необходим лишь спортивный зал, что в условиях долгой зимы очень удобно, особенно для северных регионов с суровыми климатическими условиями. Российские соревнования по футзалу проводятся под эгидой «Ассоциации мини-футбола России» (АМФР). Ежегодно проводятся общероссийские соревнования: Чемпионат России по

мини-футболу и Кубок России по мини-футболу. Команды, выступающие в Первенстве России по мини-футболу, разбиты на несколько лиг: Суперлига, Высшая лига, 1 лига и 2 лига (последние две разбиты на региональные зоны). В 1999 году сборная России одержала победу на чемпионате Европы по футзалу, в серии пенальти переиграв сборную Испании. За последние годы российские клубы добились больших успехов на европейской арене. За выигранным Кубком УЕФА по футзалу московским «Динамо» последовал аналогичный результат от екатеринбургской «ВИЗ-Синары» в 2007 и 2008 годах. В 2009 году Россия второй раз подряд принимает финальную часть турнира..

## **1.2. Цель этапа подготовки:**

-Овладение основами технической, тактической и физической подготовленности .

## **1.3. Задачи этапа подготовки по годам обучения:**

**1 год:** всестороннее гармоничное развитие физических способностей укрепление здоровья, закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата; воспитание специальных качеств, необходимых для успешного овладения навыками игры (координация движений, быстрота, гибкость, ловкость, способность ориентироваться в меняющейся обстановке, скоростно-силовые); формирование стойкого интереса к занятиям.

**2 год:** обучение основным приемам техники игры (перемещения, передач, ведения мяча, удар по воротам); начальное обучение тактическим действиям в нападении и защите; воспитание чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику.

## **1.4. Специфика организации тренировочного процесса.**

Для реализации данной программы необходимы: спортивный зал для занятий мини-футболом; спортивный инвентарь (ворота мини-футбольные, мячи мини-футбольные, фишки, маты, скакалки, гимнастические скамейки); спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для мини-футбола, майки, шорты).

## **1.5. Структура система многолетней подготовки (этапы, уровни - низкий, средний, высокий)**

Основная цель программы – реализация учебно-тренировочного процесса на этапах многолетней спортивной подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач.

### **Обучающие:**

- ознакомить с историей развития мини-футбола;
- освоить технику и тактику игры в мини-футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по мини-футболу.

### **Воспитывающие:**

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

### **Развивающие:**

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Выполнение задач, поставленных перед спортивной школой по мини-футболу, предусматривает: систематическое проведение практических и теоретических занятий; обязательное выполнение учебно-тренировочного плана, переводных контрольных нормативов; регулярное участие в соревнованиях и организации проведения контрольных игр; осуществление восстановительно-профилактических мероприятий; просмотр учебных фильмов, видеозаписей, соревнований квалифицированных футболистов; прохождение инструкторской и судейской практики; создание условий для проведения регулярных круглогодичных занятий; использование данных науки и передовой практики как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства обучающихся.

Для более эффективной подготовки юных футболистов необходимо построить учебно-тренировочный процесс в школе по следующим направлениям:

- повышение качества отбора детей с высоким уровнем развития способностей к мини-футболу и прохождения их через всю систему многолетней подготовки;

- усиление работы по овладению индивидуальной техникой и совершенствованию навыков выполнения технических приемов и их способов;

- повышение роли и объема тактической подготовки как важнейшего условия реализации индивидуального технического потенциала отдельных футболистов и команды в целом в рамках избранных систем игры и групповой тактики в нападении и защите;

- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных игр с целью решения основных задач по видам подготовки;

- повышение эффективности системы оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся спортивных школ и качества работы как отдельных тренеров, так и спортивной школы в целом; основу этой оценки составляют прежде всего количественные показатели по видам подготовки, результаты участия в соревнованиях, включение в команды высокого класса.

Обучающиеся распределяются на учебные группы по возрасту и полу. Для каждой группы устанавливается наполняемость и режим учебно-тренировочной и соревновательной работы.

Учебный материал по технико-тактической подготовке систематизирован с учетом взаимосвязи техники и тактики, а также

последовательности изучения технических приемов и тактических действий, как в отдельном годовом цикле, так и на протяжении многолетнего процесса подготовки.

Подготовка юных спортсменов предусматривает два направления: спортивно-оздоровительное, учебно-тренировочное, включающее три этапа: этап спортивно оздоровительной группы, учебно-тренировочный этап (начальная спортивная подготовка), учебно-тренировочный этап (углубленная подготовка).

Актуальность программы - сохранение и укрепление здоровья детей, приобщение к здоровому образу жизни средствами физической культуры и спорта, стойкое формирование у ребенка потребности заниматься избранным видом спорта.

### **1.6. Компетенции спортсмена (результат освоения программы).**

1. основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся.

2. следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

Наполняемость тренировочных групп и объем тренировочной нагрузки определяется с учетом техники безопасности .

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

Результатом освоения программы является:

- овладение основами техники игры;
- выполнение спортивного разряда;
- участие в соревнованиях;
- оздоровление в оздоровительном лагере;
- медицинский контроль.

Ожидаемые результаты и формы подведения итогов программы:

- сохранность контингента;
- рост уровня развития физических качеств;
- освоение основных приёмов и навыков игры в мини-футбол;
- освоение комплекса навыков и умений индивидуальной игры в мини-футбол (уметь - точно передавать мяч, вести его, удар по воротам с места и в движении, стремительно атаковать, работать в защите и в нападении)

- приобретение теоретических знаний, как основ здорового образа жизни.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся. По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- в группах спортивно оздоровительной группы 2 года обучения 2-х часов;
- в группах спортивно оздоровительной группы 2 года обучения свыше года и в тренировочных группах 3-х часов;

Иметь представление	
Знать	1) об особенностях зарождения, истории мини-футбола; 2) о физических качествах и правилах их тестирования; 3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения.
Уметь	1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом; 2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола; 3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей; 4) организовывать и проводить соревнования по мини-футболу, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.
Владеть	1.Продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости; 2.Следить за частотой и глубиной дыхания.
Сформировать ценностное отношение	1.Воспитательные результаты: Важнейшим предполагаемым результатом образовательной деятельности является развитие личностных качеств обучающегося.



## II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

### 2.1. Минимальный возраст лиц для зачисления на спортивно-оздоровительный этап подготовки и минимальное количество лиц, проходящих подготовку в группах по виду спорта.

Учебная программа по мини-футболу предназначена для детей 6-7 лет и рассчитана на один год обучения.

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап Спортивно оздоровительной группы	1	5	12 - 15

### 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, ) %

Год обучения	Возраст учащихся, лет	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Кол-во тренировочных занятий в неделю	Общий объем подготовки(час.) Кол-во часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
1 год	11-12	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов)
2 год	13-14	15-20	2	216/6	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов)

### Соотношение объемов физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Базовый период					
	СОГ		Этап начальной подготовки		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	13 - 17	13 - 17	13 - 17	13 - 17	4 - 6	9 - 11
Специальная физическая подготовка (%)	4 - 6	4 - 6	9 - 11	9 - 11	9 - 11	4 - 6
Техническая подготовка (%)	35 - 45	35 - 45	26 - 34	18 - 23	13 - 17	13 - 17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	9 - 11	9 - 11	9 - 11	9 - 11	13 - 17	9 - 11
Технико-тактическая (интегральная) подготовка (%)	22 - 28	22 - 28	26 - 34	31 - 39	35 - 45	39 - 51
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика (%)	4 - 6	4 - 6	5 - 8	5 - 8	8 - 10	8 - 10

### 2.3. План подготовки первого, второго и третьего года обучения

Разделы подготовки	Этап спортивно оздоровительной группы 2 года обучения, часы		
	1 год	2 год	
1. Теоретическая	4	8	
2. Практическая (игровая)	16	20	
ОФП	30	46	
СФП	22	50	
3. Техническая	18	38	
4. Тактическая	8	32	
5. Инструкторская и судейская	-	2	
6. Соревновательная	-	6	
7. Медико-восстановительная	2	2	
8. Контрольная	8	12	

<b>ИТОГО:</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>216</b>
---------------	------------	------------	------------

#### **2.4. Планируемые показатели деятельности по виду спорта мини-футбол (тренировочные, контрольные, основные)**

Показатели	Этап спортивно оздоровительной группы		
	1 год	2 год	3 год
Тренировочные	1	1 - 3	1 - 3
Контрольные	1 - 3	3 - 5	3 - 5
Основные	1	3	3
<b>ИТОГО:</b>	10	10 - 15	15 - 20

#### **2.5. Объем индивидуальной спортивной подготовки.**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; тренировочные сборы; участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; тестирование и контроль. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

#### **2.6 Графическая структура годичного цикла (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)**

Одним из важнейших вопросов построения учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам - основным структурным блокам планирования. Данная программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В программе даны примерные планы-графики подготовки на каждый учебный год. Каждый большой годичный макроцикл для групп спортивно оздоровительной группы и 2-го года занятий в учебно-тренировочных группах содержит 3 цикла, для более старших футболистов - 4 цикла. Каждый цикл завершается соревнованиями, в том числе и в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа. В связи с этим для каждого этапа подготовки в программе дается направленность занятий в микроциклах, которые в соответствии с этапами и содержанием средств подготовки условно названы общеподготовительными, специально подготовительными, предсоревновательными и соревновательными.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и физическая подготовка. В специально-подготовительных - увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования и игровой направленности, в предсоревновательных - задачи физической подготовки решаются только специализированными футбольными средствами.

В разделе «Тренировочные задания» представлены блоки, рекомендуемые для занятий различной направленности, и

сформулированы методические установки, которых следует придерживаться при определении преимущественной тренировочной направленности тех или иных упражнений.

Этапы, периоды, годового цикла	Количество недель	Виды подготовки										Интегральная, в т.ч. контрольные игры	Инструкторская и судейская практика	Количество соревнований	Контрольные испытания	Восстановительные мероприятия	Итого за год, часов
		Теоретическая	Физическая		Техническая			Тактическая									
			Общая	Специальная	Всего	Нападение	Защита	Всего	Нападение	Защита							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
<b>Этап спортивно оздоровительной группы 2 года обучения</b>																	
Подготовительный период	14	2	27	28	26	13	13	21	11	10	15	3	-	6	10	<b>185</b>	
Соревновательный период	18	4	9	18	28	14	14	42	21	21	15	5	23	4	18	<b>216</b>	
Переходный период	1	-	30	12	6	3	3	-	-	-	6	-	-	-	8	<b>62</b>	

### III.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

#### 3.1. Годовой план-график занятий (тематическое планирование)

Для спортивно оздоровительной группы 1 года обучения бч/неделя

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>I.ТЕОРИЯ</b>										
1.Физическая культура и спорт в РФ	1			1						
2.Футбол в РФ	1				1					
3.Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1			1					
4.Физиологические основы спортивной тренировки	1		1							
5.Основы техники и тактики мини-футбола	3					1	1		1	
6.Правила игры в мини-футбол	2							1		1
<b>Итого часов:</b>	<b>10</b>									
<b>II.ПРАКТИКА</b>										
1.Общая физическая подготовка	64	7	7	6	7	7	7	9	7	7
2.Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.Техническая подготовка	86	10	10	11	8	10	9	9	10	9
4.Тактическая подготовка	24	2	3	3	2	3	3	2	3	3
5.Игровая, соревновательная подготовка	10	1	1	2	2	2	2			
6.Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Контрольные нормативы	4	2								2
<b>Итого часов:</b>	<b>206</b>	24								23
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>24</b>

**Для спортивно оздоровительной группы 2 года обучения 6ч/неделя**

Раздел подготовки	Часы	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
<b>I. ТЕОРИЯ</b>										
1. Физическая культура и спорт в РФ	1		1							
2. Футбол в РФ	1		1							
3. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1				1				
4. Физиологические основы спортивной тренировки	2	1						1		
5. Основы техники и тактики мини-футбола	4		1		1		1			1
6. Правила игры в мини-футбол	4	1		1		1			1	
<b>Итого часов:</b>	<b>15</b>									
<b>II. ПРАКТИКА</b>										
1. Общая физическая подготовка	50	6	6	5	5	5	5	6	6	6
2. Специальная физическая подготовка	20	2	2	2	2	2	3	3	2	2
3. Техническая подготовка	74	6	9	9	10	9	8	8	7	8
4. Тактическая подготовка	25	3	3	3	3	2	3	2	3	3
5. Игровая соревновательная подготовка	25	3	2	3	2	3	3	3	3	3
6. Инструкторская и судейская практика	3	-	-	1	-	-	-	1	1	-
7. Контрольные нормативы	4	2								2
<b>Итого часов:</b>	<b>206</b>									
<b>Всего часов:</b>	<b>216</b>	25	25	24	23	23	23	24	24	25

### **3.2. Содержание по разделам подготовки.**

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить футболистов осмысливать и анализировать как свои действия, так и действия противника. Не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих футболистов необходимо приучать посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность команд-соперников, следить за действиями судей, просматривать фильмы и спортивные репортажи с соревнований по футболу. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. Обычно она проводится в форме 15-20 мин. бесед, которые проходят, как правило, в начале тренировочных занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовками как элемент практических знаний. В младшей юношеской группе длительность беседы может быть увеличена до 30 мин. или проведено самостоятельное теоретическое занятие длительностью до 45 минут. Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий. При изучении теоретического материала следует широко использовать наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

#### **Тема 1. Вводное занятие Знакомство с видом спорта.**

История спортивной школы, достижения и традиции. Правила поведения в спортивной школе, на учебно-тренировочных занятиях. Права и обязанности учащегося спортивной школы.

#### **Тема 2. Инструктаж по технике безопасности**

Инструктаж по технике безопасности при занятиях футболом. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале

#### **Тема 3. Физическая культура и спорт в России.**

Понятие о физической культуре. Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития. Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства. Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение для развития футбола. Передовая роль российских спортсменов на международной арене. Успехи российских футболистов в международных соревнованиях. Краткая характеристика развития футбола и спорта в городе и области.

#### **Тема 4. Развитие футбола в России и за рубежом.**

Возникновение футбола. Появление футбола в России и за рубежом. Значение российской школы футбола для развития международного футбола. Участие российских футболистов в розыгрыше первенства Мира, международных турнирах с зарубежными командами. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Развитие массового детского и юношеского футбола «Кожаный мяч» его история и значение для развития



российского футбола. Основные соревнования, проводимые для подростков и юношей по футболу. Международные соревнования для юношей. 26 Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

#### **Тема 5. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.**

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

#### **Тема 6. Гигиенические знания и навыки.**

Закаливание. Режим и питание спортсмена Общие понятия о гигиене. Личная и общественная гигиена. Режим дня. Гигиенические основы режима труда, учебы отдыха, занятий спортом. Значение режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболу. Гигиенические требования к личному снаряжению футболистов, спортивной одежде и обуви. Закаливание и его сущность. Значение закаливания для повышения работоспособности человека, увеличение сопротивляемости организма к различным неблагоприятным воздействиям и простудным заболеваниям. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма. Питание и его значение. Понятие об энергетических затратах при занятиях спортом. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

#### **Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль.**

Оказание первой помощи. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие и здоровье воспитанников, на развитие организма и рост, на нервную, сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы, костно-связочный аппарат и обмен веществ. Влияние физических упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости и ловкости. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях футболом. Содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, настроение тренироваться. Дневник самоконтроля. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма при занятиях футболом. Причины травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при травмах. Спортивный массаж, общее понятие о спортивном массаже и его значение. Основные приемы массажа. Противопоказания к массажу.

#### **Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Основные принципы спортивной тренировки. Методы обучения: объяснение (рассказ), показ упражнения (технического или тактического приема), разучивание (повторение упражнения, анализ выполненных движений). Тренировка – процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств: быстроты, ловкости, силы и выносливости. Занятие – основная форма проведения учебно – тренировочной работы. Организация занятия. Разминка, её значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятия, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятии (объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений). Заключительная часть занятия. Индивидуальная, групповая и командная тренировка Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

### **Тема 9. Общая и специальная физическая подготовка.**

Атлетическая подготовка футболиста и ее значение. Подготовка функциональных систем и развитие двигательных качеств футболиста. Краткая характеристика средств физической подготовки футболистов. Взаимосвязь двигательных качеств. Средства подготовки для футболистов различных возрастных групп. Средства физической подготовки вратаря и полевых игроков. Особенности развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной работоспособности футболистов. Роль и значение педагогического контроля за уровнем физической подготовленности футболистов. Методы контроля: контрольные нормативы и упражнения общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

### **Тема 10. Основы техники и тактики игры в футбол.**

Понятие о спортивной технике. Характеристика основных технических приемов футбола, целесообразность и особенности применения их в различных ситуациях и разными игроками. Анализ и пути развития техники игры вратаря. Приемы техники, применяемые ведущими игроками. Новое в технике футбола, тенденция развития футбола. Рост требований к расширению технического арсенала. Индивидуализация техники. Значение контроля за уровнем технической подготовленности футболистов. Методы контроля педагогические наблюдения, контрольные упражнения и нормативы по технике. Общие понятия о стратегии, тактике, системе и стиле игры. Общие особенности тактики российского футбола. Тактический план встречи, его составление и осуществление. Борьба за инициативу – важнейшая тактическая задача и пути ее решения. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике. Тактика 28 игры в атаке и обороне, при переходе от атаки к обороне и наоборот. Средства тактики. Индивидуальная тактика, ее содержание и значение для игры. Высокая индивидуальная тактика – средство решения общей задачи. Групповая тактика, ее понятие и содержание. Основы тактических взаимодействий.

Сочетание наигранных и разученных комбинаций с творческим их развитием. Групповые взаимодействия как средство решения общей тактической задачи командной игры. Командные взаимодействия в нападении и защите. Характеристика разновидностей атак и контратак. Тактика игры в большинстве и меньшинстве. Значение тактических заданий футболистам на игры, умение играть по избранному плану, заданию. Зависимость тактического построения игры команды от возможностей игроков.

#### **Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.**

Детальное изучение правил игры и пояснений к ним. Руководство игрой. Взаимодействие судьи с судьями на линии. Сигнализация флагом при различных нарушениях. Изучение правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Методика судейства: выбор места при различных ситуациях игры, замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи, как воспитателя, способствующего повышению спортивного мастерства футболиста. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, смешанная и с выбыванием. Их особенности. Положения о соревнованиях и его содержание. Составление календаря спортивных встреч. Оценка результатов соревнований, формы и порядок представления отчета. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований. Судейская бригада, обслуживающая соревнования. Подготовка места для соревнований, информация. Подготовка судьи к соревнованиям. Оформление протокола игры. Воспитывающая роль судьи, как педагога.

#### **Тема 12 Установка перед играми и разбор проведенных игр.**

Значение предстоящей игры. Особенности игры команды противника. Сведения о составе команды противника, характеристика отдельных игроков. Техника и тактика игры команды и ее отдельных игроков. Особенности игры вратаря. Составление плана игры команды с учетом собственной подготовленности. Возможные изменения тактики в ходе соревнований. Замена в ходе игры. Установка на игру против известного и неизвестного противника. Задания игрокам. Использование замен и перерывов в игре для передачи заданий, установок тренера игрокам и команде в целом. Разбор проведенной игры. Выполнения намеченного плана команды и 29 отдельных игроков. Положительные и отрицательные стороны в игре команды, отдельных игроков. Анализ тактических и технических ошибок. Проявление моральных и волевых качеств в ходе соревнований. Выполнение своих обязанностей. Использование технических протоколов для разбора проведенных игр. Тема 13. Места занятий, оборудование, инвентарь. Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований по футболу. Разметка поля. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию и инвентарю.

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- маховые движения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног 30 и туловища;
- круговые движения туловища, повороты и наклоны с одноименными движениями рук и ног, разноименные движения на координацию;
- отведение, приведение и маховые движения ноги вперед, в стороны и назад;
- пружинистые приседания на одной ноге в положении выпада;
- приседание на одной ноге (правой, левой);
- прыжки в приседе с продвижением вперед, в стороны, назад;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

**-Упражнения с набивным мячом (2-3 кг.).** Броски набивного мяча друг другу одной рукой от правого и левого плеча. Передача набивного мяча из одной руки в другую сзади туловища и между ног. Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом зажатым между ступнями, в положении лежа на спине

### **2. Специальная физическая подготовка**

Бег на 10-15 метров из различных стартовых положений.- сидя, бега на месте, лежа. 31 Ускорения на 15, 30,60 метров без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180 градусов. Бег боком и спиной вперед (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам. Бег с изменением скорости. Челночный бег. Бег с «тенью» (повторение движений партнера). Тоже с мячом. Выполнение элементов техники в быстром темпе.

**Специальные упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180 градусов. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

**Упражнения для развития ловкости вратаря.** Из стойки вратаря рывки из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 метра с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа с отягощением или без отягощения. Прыжки на одной и на двух ногах с продвижением, с преодолением препятствий. То же с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Беговые и прыжковые упражнения в гору, на песке. Вбрасывание набивного и футбольного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, ворота. Удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

**Упражнения развития скоростно-силовых качеств вратаря.** Из упора стоя у стены, одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжимание теннисного мяча. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнение в ловле набивных мячей, бросаемых двумя-тремя партнерами с разных сторон. Серии прыжков в стойке вратаря толчком обеих ног в стороны, то же с отягощением.

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. То же с ведением мяча. Переменный бег. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения: повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек, с даром по воротам, с увеличением длины рывка. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

**Для вратаря.** Повторное непрерывное выполнение в течение 5-12 минут ловлей с отбиванием мяча, ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальными интервалами тремя-пятью игроками.

**Упражнения для развития ловкости.** Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, доставая высоко подвешенный мяч головой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Кувырки вперед, назад, в стороны. Жонглирование мячом. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

**Для вратаря.** Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками, кулаком. Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, перекатами. Кувырки вперед и назад.

### 3. Техническая подготовка.

- **Удары по мячу ногой.** Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета и различное направление полета. 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 на лево и на право. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для дальнейших действий и закрывая его от соперника.
- **Ведение мяча.** Ведение серединой подъема и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой 33 движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом. Ведение мяча между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки.
- **Обманные движения (финты).** Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперед уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой от себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, 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 определенные действия мячом. Отбор в подкате – выбивая и останавливая мяч ногой.
- **Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.
- **Техника игры вратаря.** Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом, скачками. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низко летящего мяча без падения и с падением. Ловля высоко летящего мяча без прыжка и в прыжке с места и разбега. Ловля опускающегося мяча. Ловля летящего в сторону мяча с падением перекатом. Быстрый подъем с мячом на ноги после падения. 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. Бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность. Выбивание мяча ногой с земли и с рук.

- **Вбрасывание мяча.** Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места из положения параллельного расположения ступней ног. Вбрасывание на точность и дальность.

#### **4. Тактическая подготовка.**

##### **Тактика нападения**

- **Индивидуальные действия.** Уметь маневрировать на поле: «открываться» для приема мяча, отвлекать соперника, создавать численное преимущество на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключения из глубины обороны. Уметь из нескольких возможных решений данной игровой ситуации выбрать наиболее правильное и рационально использовать изученные технические приемы.
- **Индивидуальные действия с мячом.** Целесообразное использование изученных ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки в зависимости от игровой ситуации.
- **Групповые действия.** Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар. Комбинация «игра в стенку». Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях.

##### **Тактика защиты**

- **Индивидуальные действия.** Правильно выбрать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча. Выбор момента и способа действия для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.
- **Групповые действия.** Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.
- **Тактика вратаря.** Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от угла удара, разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру открывшемуся партнеру, занимать правильную позицию при стандартных положениях, руководить игрой партнеров по обороне; вводя мяч в игру, организовать атаку.

#### **5. Игровая, соревновательная подготовка**

На этапе спортивно оздоровительной группы 2 года обучения предусматривается участие обучающихся в соревнованиях общефизической направленности («Веселые старты», соревнования по кроссу, тематические спортивные праздники) и специализированные соревнования (первенство школы, первенства района, первенства ДЮСШ).

Юные спортсмены уже с этапа спортивно оздоровительной группы участвуют в контрольных играх, в конце этапа принимают участие в городских и межрайонных матчевых встречах. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по мини-футболу на первенство России, города, школы. Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Правила соревнований по мини-футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Инструктаж и соблюдение техники безопасности по правилам поведения в спортивном зале, в раздевалках, на улице, в автобусах. Техника пожарной безопасности и действия в чрезвычайных ситуациях. Общие и родительские собрания. Проведение соревнований «Веселые старты», посещение турниров и матчей с участием спортсменов групп спортивного совершенствования.

#### **6. Инструкторская и судейская практика.**

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Организация и проведение комплекса общеразвивающих упражнений, а также беговых разминочных упражнений. Вспомогательная беседа по основным правилам игры в мини-футбол. Судейская практика в двусторонних играх команд младшей группы.

#### **7. Контрольные нормативы**

Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Контроль уровня подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки. Индивидуальные показатели уровня подготовленности по годам обучения. и формы записи. Показатели развития.

Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

### **3.3. Структура занятия и регламент**

Занятия проводятся в групповой форме, продолжительностью от 1-го до 2-х часов с перерывами, в зависимости от возрастной группы и задач этапа обучения. Продолжительность академического часа – 40 минут.

- 1 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;
- 2 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа;



3 год обучения: 3 раза в неделю по 2 часа.

Учебно-тренировочные занятия по структуре состоят из вводно-подготовительной части, которая предусматривает подготовку организма занимающихся к основной работе тренировочного занятия.

Основная часть – предусматривает решение основных учебно-тренировочных задач поставленных перед занимающимися на конкретном учебно-тренировочном занятии.

В заключительной части занятия происходит постепенное снижение физической нагрузки на организм занимающихся. Подводятся итоги занятия.

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

#### **Общеподготовительные упражнения**

*Строевые упражнения.* Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

*Упражнения для рук и плечевого пояса.* Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

*Упражнения для ног.* Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

*Упражнения для шеи и туловища.* Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

*Упражнения для всех групп мышц.* Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекаладывание груза. Лазание по лестнице. Упражнения на гимнастической стенке.

*Упражнения для развития быстроты.* Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

**Упражнения для развития гибкости.** Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

**Упражнения для развития ловкости.** Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

**Упражнения типа «полоса препятствий».** С перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно, ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис в волейбол.

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.** Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов. Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

**Упражнения для развития общей выносливости.** Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кроссовая подготовка на различные дистанции. Плавание. Ходьба на лыжах.

#### **Специально-подготовительные упражнения**

**Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести.** Ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40 м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладение мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50 м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

**Упражнения для развития специальной выносливости.** Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным

временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

### **Соревновательные.**

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Правила соревнований по мини-футболу. Судейство соревнований.

Соревнования для групп спортивно оздоровительной группы 2 года обучения представляют собой товарищеские игры или турниры по упрощенным правилам, подвижные игры с элементами мини-футбола («Квадрат», «Двадцать-одно», «Банан» т.п.). Кроме того, следует уделять внимание работе с родителями и совместным мероприятиям.

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

Тренировочный процесс протекает более успешно, если соблюдаются следующие методические правила: изучение нового материала следует проводить в период наибольшей активности занимающихся, на фоне их повышенной работоспособности; к повторению и совершенствованию изученных приёмов и действий целесообразно приступать после изучения нового материала; упражнения должны сменяться в такой последовательности, чтобы мышечные напряжения чередовались с расслаблением, статические усилия с динамическими и т.д.; при развитии физических качеств соблюдать такую последовательность: скоростные упражнения, силовые упражнения, упражнения на развитие выносливости; упражнения на точность и координацию движений предшествуют упражнениям, требующим больших или длительных мышечных напряжений.

### **3.6. Методы работы (общепедагогические и специальные)**

Для более быстрого и качественного формирования двигательного навыка используют различные приёмы, способы, подходы, которые в комплексе составляют методику обучения.

Все **общепедагогические методы** обучения разделяют на три группы: словесные, наглядные и практические, воздействуя таким образом на слуховой, зрительный и двигательный анализаторы. На разных этапах обучения их применяют в разнообразных сочетаниях и соотношениях.

**Словесные методы** составляют основу обучения. Наиболее широко используются объяснения, подсчёт, указания, команды, оценки техники, разбор и анализ, пересказ задания, а также беседы и лекции. Яркие, выразительные словесные приёмы, грамотные и понятные, точные и краткие стимулируют активность, повышают интерес, способствуют пониманию сути изучаемого движения.

**Наглядные методы** включают показ и наглядные пособия: видеоманускрипты, киноснимки, плакаты с рисунками, схемы, таблицы.

Показ – основное средство наглядности. Поэтому так высоки требования к профессиональному владению техникой всех видов игровой деятельности самим педагогом.

**Практические методы** предусматривают непосредственное выполнение занимающимися изучаемого движения либо в целом, либо по частям, в зависимости от сложности.

Все **специальные методы** тренировки разделяют на: равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, соревновательный, круговой и игровой.

**Равномерный метод** характеризуется длительным и непрерывным выполнением циклических упражнений с относительно равномерной интенсивностью. Чаще всего этот метод используют для развития выносливости, выполняя нагрузку с невысокой интенсивностью

**Переменный метод** предусматривает достаточно длительное выполнение упражнений с переменной, плавно изменяющейся во всём диапазоне интенсивностью – от слабой до максимальной, - без жёсткого дозирования сочетаний нагрузки и отдыха.

**Повторный метод** заключается в повторном выполнении ускорений, обязательно сильной или максимальной, интенсивностью и регламентированной продолжительностью. Интервал отдыха между повторениями чаще всего определяют по самочувствию занимающегося, чтобы очередное ускорение выполнять именно с заданной интенсивностью.

**Интервальный метод** характеризуется многократным повторением дистанции с высокой интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха между отдельными ускорениями или их сериями.

**Контрольный метод** является средством контроля за уровнем подготовленности и оперативного управления тренировочным процессом в течении годового цикла. Его используют в процессе многолетней подготовки, включая в комплекс контрольных упражнений на ранних этапах общеподготовительные, а с ростом квалификации все более специализированные упражнения.

**Соревновательный метод** предусматривает подготовительную направленность соревнований. Этот метод играет важную роль в совершенствовании техники, тактики, приобретении опыта борьбы с различными соперниками.

**Круговой метод** – это применение комплекса упражнений, каждое из которых выполняют на «станции» при передвижении лыжника по кругу. На каждой «станции» обычно регламентируют продолжительность нагрузки, задают интенсивность и устанавливают интервал отдыха.

**Игровой метод** предусматривает применение игр, игровых упражнений, которые повышают эмоциональность занятий, увеличивают интерес, развивают потребность и желание дальнейшего совершенствования. Эта форма необходима в работе с юными футболистами.

### 3.7. План физкультурных и спортивных мероприятий формируемый организацией на основе Единого календарного плана муниципального образования, организации МКОУ ДОД ДЮСШ Камышловского района Свердловской области

№	Дата проведения	Наименование мероприятия (программа соревнований)	Место проведения	Ответственные судьи
4	Май 2021 г.	Первство по футболу «апрелята»	МКОУ Обуховская СОШ	Иванов Е.Н. Пустовой С.Г. Тыртышный Ю.А. Владимиров П.П

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

### 4.1. Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения Программы.

#### Контрольные – упражнения – 5-6 лет

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.Бег 30 м (сек)	6,2	6,1	5,6	6,6	6,5	5,8
2.Прыжок в длину с места(см)	120	134	157	114	127	150
3.Метание набивного мяча(см)	270	310	380	235	275	350
4.Бег 1500 м(мин, сек)	8,20	8,00	7,50	8,50	8,30	8,10
5.Сила кисти(кг)	14,0	17,0	21,0	11,0	13,0	19,0
6.Челночный бег 4х9 м(сек)	11,4	11,2	11,0	12,0	11,8	11,4
7.Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин.(кол-во раз)	26	32	38	18	24	28
8.Подтягивание,из вися лежа(95см,110см),(кол-во раз)	6	8	13	6	8	12
9.Наклон вперед из положения сидя(+см)	4,0	6,0	9,0	6,0	9,0	12,0
10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)	55	60	70	30	50	100
Нормы:						
1.Бег 60 м (сек)	11,8	11,2	10,6	12,2	11,4	10,8
2.Бег 1500 м (мин, сек)	8,30	8,10	7,50	9,00	8,30	8,10
3.Прыжок в длину с разбега (см)	220	260	300	180	220	260
4.Прыжок в высоту (см)	80	90	100	80	90	95
5.Метание мяча 150 г(м)	18	27	29	12	15	17
6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5	-	-	-
7.Бег на лыжах 1 км.	8,00	7,30	7,00	8,30	8,00	7,30

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

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы с

футболистами на всех этапах многолетней подготовки. Материал раздела регламентирует дифференцированный и объективный мониторинг результатов тренировочного процесса и уровня подготовленности спортсменов. Контрольные занятия обеспечивают оперативную, текущую и итоговую информацию об уровне освоения теоретических, практических и методических знаний - умений, о состоянии и динамике физического развития, уровня технической и тактической подготовленности каждого спортсмена. Контроль работы включает предварительный учет, то есть данные, с которыми пришли занимающиеся в отделение футбола и текущий учет – на протяжении всего периода обучения. Анализ контрольных результатов позволяет более рационально подобрать средства и методы в подготовке конкретной группы спортсменов, что способствует повышению уровня тренировочного процесса. Сравнение результатов контрольных нормативов в начале и в конце годичного цикла подготовки, динамика ответной реакции организма на нагрузку в процессе подготовки баскетболистов позволяют судить об адаптации организма к выполняемой нагрузке. В процессе тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

- текущей оценки усвоения изучаемого материала;
- оценки результатов выступления на соревнованиях (командный и индивидуальный результат);
- выполнения контрольных упражнений по различным видам подготовки.

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводится регулярно и своевременно, основываясь на объективных и количественных критериях. Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям баскетболом и участия в соревнованиях осуществляется медицинским работником ДЮСШ, врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на этапе спортивно оздоровительной группы 2 года обучения проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов амбулаторно-поликлинических учреждений. Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся. Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

- тестирование (аттестация по теоретической подготовке для этапа углубленной специализации и совершенствования спортивного мастерства),
- сдача контрольных нормативов (для определения уровня общей, специальной и технической подготовленности)
- мониторинг индивидуальных достижений учащихся (определение уровня технической подготовленности и спортивной подготовки).

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май). Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для спортивно оздоровительной группы 2 года обучения);
- викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
- контрольные и товарищеские игры - первенства школы, района.

Результаты работы в данной деятельности отслеживаются в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещаемостью занятий обучающимися, динамикой роста индивидуальных и групповых показателей физической подготовленности обучающихся.

По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Контрольные испытания (программные требования) определяют качество учебно-тренировочной работы с футболистами на всех этапах подготовки и уровень их подготовленности:

- усвоение изученного материала;
- результаты выступления на соревнованиях и индивидуальные игровые показатели;
- выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Прием контрольных нормативов (промежуточная и итоговая аттестация обучающихся) проводится два раза в год: в начале учебного года (ноябрь) и в конце учебного года (апрель). Контроль подготовленности футболистов необходимо вести с учетом их биологического возраста, неодинакового развития детей с разной длиной тела.

**Требования к знаниям и умениям занимающихся после 1 года обучения:**

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов.

Должен уметь: удар по мячу ногой, удар по мячу головой, остановка мяча подошвой, ведение мяча, обманные движения(финты), отбор мяча вбрасывания мяча.

**Требования к знаниям и умениям занимающихся после 2 года обучения:**

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: удар по мячу ногой, удар по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча на месте и в движении, удары по неподвижному мячу, удар по воротам по катящемуся мячу, обманные движения (финты), отбор мяча,

**Требования к знаниям и умениям занимающихся после 3 года обучения:**

Должен знать: теоретические вопросы в соответствии с тематическим планом, основные термины и понятия изученных технических приемов

Должен уметь: удар по мячу ногой, удар по мячу головой, остановка мяча, ведение мяча, обманные движения, отбор мяча, вбрасывания мяча.

**Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП**

С целью определения уровня общей и специальной физической подготовленности учащихся отделения футбола за основу контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП принимаются упражнения и нормативы федеральных стандартов спортивной подготовки.

**Этап спортивно оздоровительной группы (1 года обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м	4,5 с	4,7 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	11,0 с	11,4 с
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	130 см	115 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	24 см	20 см

**Этап спортивно оздоровительной группы (2 и 3 года обучения)**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		мальчики	девочки
Быстрота	Бег на 20 м	4,0 с	4,3 с
	Скоростное ведение мяча 20 м	10,0 с	10,7 с



Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	180 см	160 см
	Прыжок вверх с места со взмахом рук	35 см	30 см
Выносливость	Челночный бег 40 с на 28 м	183 м	168 м
	Бег 600 м	1 мин. 55 с	2 мин. 10 с
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

## V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Конструкция баскетбольного щита в сборе (щит, корзина с кольцом, сетка, опора)	комплект	4
2	Мяч баскетбольный	штук	30
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30

9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Корзина для мячей	штук	2
11	Мяч волейбольный	штук	15
12	Мяч теннисный	штук	10
13	Мяч футбольный	штук	5
14	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
15	Скакалка	штук	20
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Утяжелитель для ног	комплект	10
18	Утяжелитель для рук	комплект	10
19	Эспандер резиновый ленточный	штук	20
20	Манишки (цветные)	штук	18

## VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### 6.1. Список литературы.

1 Антипов А. В. Пик-тест как современный метод оценки работоспособности футболистов / А. В. Антипов, В. В. Пресняков, В. П. Губа // Теория и практика физич. культуры. - 2018. - № 5. - С. 68-70.

2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник/С.П.Евсеев. — М.:Учебное пособие. Под ред. проф. С. П. Евсеева. — М.:Спорт, 2016 . —617
3. Джоакимович Анализ физической подготовленности футболистов 15-17 лет // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2018. №3.
4. С.П.Евсеев. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. С.П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие. Авторы- составители, Евсеева О.Э., Евсеев С.П. Под ред. С.П. Евсеева. - М.: Спорт, 2016.
6. Бондарева Э. А. Генетические аспекты изучения спортивной успешности и спортивного отбора / Э. А. Бондарева, М. А. Негашева // Успехи соврем. биологии. - 2017. - Т. 137, № 1. - С. 44-55. 7.
8. Коробейник А.В. Футбол. Самоучитель игры. Пособие для начинающего мастера. Ростов-на-Дону.: «Феникс», 2000. - 320с.
9. Кук М. 101 упражнения для юных футболистов: Возраст 12-16 лет/М. Кук; Пер. с англ. Л. Зарохович. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. — 128 с.:ил.
10. Футбол для начинающих. Основы правила: А. Заваров. - П.: ООО «Издательство»: ООО «Издательство ПИТЕР», 2015.
11. Швыков И.А. Подготовка вратарей в футбольной школе. — М.: 93 Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2005. - 96с., ил.
12. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
13. <http://paralvmp.ru/> - Паралимпийский комитет России
14. <http://www.imsaworld.com/> - Международная ассоциация интеллектуального спорта
15. Официальный сайт российского антидопингового агентства «Русада» /Электронный ресурс/. URL: <http://www.rusada.ru/>
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта мини-футбол (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями), утверждённый Министерством спорта Российской Федерации от 19 января 2018 г. № 34 (ред. от 15.07.2015 №738), Зарегистрированный в Минюсте России 09.02.2018 N 49986

## **6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учетом специфики избранного вида спорта.**

## **6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в процессе подготовки**

Министерство Спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ <http://минобрнауки.рф/>

Российская федерация футбола [www.rfs.ru](http://www.rfs.ru)