

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА КАМЫШЛОВСКОГО РАЙОНА

Принята педагогическим советом  
Протокол № 1 от 26.08.2025 г.

Утверждаю:  
Директор МКУ ДО СШ  
Камышловского района  
\_\_\_\_\_ О.А. Колясникова  
Приказ № 223 - О от 27.08.2025 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО МИНИ-ФУТБОЛУ**

Этап подготовки: спортивно-оздоровительный этап  
Срок реализации программы: свыше года

п. Октябрьский, 2025 г.

## **I. Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа по «Мини-футболу» составлена в соответствии с нормативными правовыми актами:

Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 07.10.2022) "Об образовании в Российской Федерации";

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 07.07.2022 г. N 579 "Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных спортивной подготовки";

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";

Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждёнными приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634;

Приказ Министерства спорта РФ от 16 ноября 2022 г. № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "мини-футбол".

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, закаливающих 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 приёмы 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 (AMF) — вид спорта, соревнования по которому проводятся под эгидой AMF. Этот вид спорта исторически назывался футзалом и был создан раньше мини-футбола ФИФА, впоследствии официально переименованного в футзал. Иногда футзал (AMF) 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. Играют 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 выигрывшем Кубка 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 гармоническое 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.

**3 год:** выполнение нормативных требований по видам подготовки; привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-футбола и стойкого интереса к занятиям футбола; первичный отбор способных к занятиям футболом детей.

## **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 годичном 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;<br>2) о физических качествах и правилах их тестирования;<br>3) основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-футболом и правила его предупреждения.                                                                                                               |
| Уметь                             | 1) выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;<br>2) владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;<br>3) уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также, с группой товарищей;<br>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;<br>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 7-10 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                                  | 7                                                 | 10                            |

Количество часов в неделю /год реализация дополнительных общеобразовательных программы по видам спорта в МКУ ДО СШ Камышловского района 46 недель учебно-тренировочных занятий

| Вид спорта  | Этапный норматив          | Спортивно-оздоровительный этап весь период |        |        | ИТОГО |
|-------------|---------------------------|--------------------------------------------|--------|--------|-------|
|             |                           | 1 года                                     | 2 года | 3 года |       |
| мини-футбол | количество часов в неделю | 86                                         | 24     |        | 110   |
|             | количество часов в год    | 3956                                       | 1104   |        | 5060  |
| ВСЕГО       |                           |                                            |        |        |       |

Особенности реализации учебного плана по дополнительным общеобразовательным программам.

Образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам должна быть направлена на:

- обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся;

- формирование и развитие творческих способностей, обучающихся;

- удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, а также на организацию свободного времени обучающихся;

- адаптацию обучающихся к жизни в обществе;

- профессиональную ориентацию обучающихся;

- выявление, развитие и поддержку обучающихся выдающиеся способности;

- удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации, осуществляемых за пределами федеральных государственных



общеобразовательных стандартов и федеральных государственных требований.

Содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются общеобразовательной программой, разработанной и утверждённой организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Наполняемость учебного плана определена составом учебных разделов, обеспечивающих реализацию основной образовательной программы по избранному виду спорта.

Часы учебного плана обеспечивают индивидуальный характер развития учащихся с учётом их личностных особенностей, профессиональных интересов и склонностей и распределены следующим образом:

- учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учётом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам с одним или несколькими занимающимися, объединёнными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж;

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- и видеозаписей, просмотра соревнований);

- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочные сборы;

- самостоятельная работа по индивидуальным планам;

- медико-восстановительные мероприятия;

- культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах;

- тестирование и медицинский контроль;

- участие в соревнованиях, матчевых встречах;

- инструкторская и судейская практика;

- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся;

- спортивно-оздоровительная и воспитательная работа.

В результате изучения разнообразных разделов каждый учащийся спортивной школы сможет соотнести свои интересы и способности с предстоящей работой по избранному профилю.

Корректировка учебного плана может производиться учреждением в следующих случаях:

- изменение режима работы учреждения;

- увольнение педагога;

- длительная болезнь педагога;

-приём на работу нового педагога (при наличии вакансии);

Выполнение учебного плана контролируется ежемесячно по журналам учёта работы спортивных секций случаях вынужденного отсутствия педагога (болезнь, длительная командировка и т.д.) выполнение учебного плана может быть обеспечено посредством:

-замены педагога;

-уплотнения учебного материала за счёт часов повторения и практики;

-снятия часов с менее значимых тем.

Учебный план включает в себя этапы обучения: начальной подготовки, учебно-тренировочный. Спортивная подготовка многолетняя, круглогодичная.

Учебный план разрабатывается из расчёта 46 недель занятий непосредственно в условиях СШ и 6 недель в период активного летнего отдыха (спортивно-оздоровительный лагерь, учебно-тренировочные сборы по индивидуальным программам). С увеличением общего годового объёма часов изменяются по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специально физическую, тактическую подготовку.

Образовательная деятельность адаптированным дополнительным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья должна учитывать особые образовательные потребности обучающихся различных нозологических групп, направленных на решение следующих задач:

-оказание психолого-педагогической помощи, реабилитации (реабилитации);

- предоставление дифференцированной помощи, в том числе оказание ассистентом (помощником) при необходимости технической помощи;

-обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации для обучающихся с выраженными проблемами коммуникации, в том числе:

а) с использованием средств альтернативной или дополнительной коммуникации;

б) воспитание самостоятельности и независимости при освоении доступных видов деятельности;

в) формирование интереса к определённому виду деятельности в рамках реализации дополнительных программ.

**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.)<br>Кол-во часов в неделю | Уровень спортивной подготовленности                                             |
|--------------|-----------------------|----------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1 год        | 7-10                  | 8-12                                   | 3                                     | 276/6                                                  | Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 30% всех видов) |
| 2 год        | 11-12                 | 8-12                                   | 3                                     | 276/6                                                  | Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40% всех видов) |
| 3 год        | 13-14                 | 8-12                                   | 3                                     | 276/6                                                  | Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 50% всех видов) |

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

| Разделы подготовки                | Этапы подготовки |
|-----------------------------------|------------------|
|                                   | СОГ              |
|                                   | Весь период      |
| Общая физическая подготовка       | 657,8            |
| Специальная физическая подготовка |                  |
| Техническая подготовка            | 2277             |
| Тактическая подготовка            | 50,60            |
| Теоретическая подготовка          | 50,60            |
| Психологическая подготовка        | 50,60            |
| Участие в соревнованиях           |                  |
| Тренерская и судейская практика   |                  |
| Медицинские мероприятия           | 160,08           |

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Восстановительные мероприятия       | 151,8 |
| Тестирование                        | 151,8 |
| Контрольные нормативы               | 151,8 |
| Инструкторская и судейская практика |       |
| Всего:                              | 5060  |

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

| Разделы подготовки            | Этап спортивно оздоровительной группы 2 года обучения, часы |            |            |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|------------|
|                               | 1 год                                                       | 2 год      | 3 год      |
| 1. Теоретическая              | 4                                                           | 8          | 8          |
| 2. Практическая (игровая)     | 16                                                          | 20         | 22         |
| ОФП                           | 30                                                          | 46         | 46         |
| СФП                           | 22                                                          | 50         | 46         |
| 3. Техническая                | 18                                                          | 38         | 40         |
| 4. Тактическая                | 8                                                           | 32         | 31         |
| 5. Инструкторская и судейская | -                                                           | 2          | 3          |
| 6. Соревновательная           | -                                                           | 6          | 6          |
| 7. Медико-восстановительная   | 2                                                           | 2          | 2          |
| 8. Контрольная                | 8                                                           | 12         | 12         |
| <b>ИТОГО:</b>                 | <b>276</b>                                                  | <b>276</b> | <b>276</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> | <b>10</b>                             | <b>10 - 15</b> | <b>15 - 20</b> |

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

### III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

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

Для спортивно оздоровительной группы 1 года обучения 6ч/неделя

| Раздел подготовки                               | Часы       | сентябрь  | октябрь   | ноябрь    | декабрь   | январь    | февраль   | март      | апрель    | май       |
|-------------------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| I. ТЕОРИЯ                                       |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 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>  |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| II. ПРАКТИКА                                    |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| 1. Общая физическая подготовка                  | 64         | 7         | 7         | 6         | 7         | 7         | 7         | 9         | 7         | 7         |
| 2. Специальная физическая подготовка            | 38         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         | 4         |
| 3. Техническая подготовка                       | 116        | 20        | 20        | 11        | 8         | 10        | 9         | 9         | 20        | 9         |
| 4. Тактическая подготовка                       | 24         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         | 2         | 3         | 3         |
| 5. Игровая, соревновательная подготовка         | 20         | 6         | 1         | 2         | 2         | 2         | 2         |           |           | 5         |
| 6. Инструкторская и судейская практика          | -          | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         | -         |
| 7. Контрольные нормативы                        | 4          | 2         |           |           |           |           |           |           |           | 2         |
| <b>Итого часов:</b>                             | <b>266</b> | <b>24</b> |           |           |           |           |           |           |           | <b>23</b> |
|                                                 |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
| <b>Всего часов:</b>                             | <b>276</b> | <b>40</b> | <b>34</b> | <b>25</b> | <b>23</b> | <b>25</b> | <b>24</b> | <b>23</b> | <b>33</b> | <b>29</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>261</b> |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|                                                 |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>Всего часов:</b>                             | <b>276</b> | 25       | 25      | 24     | 23      | 23     | 23      | 24   | 24     | 25  |



**Для спортивно оздоровительной группы 3 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>14</b>  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>II. ПРАКТИКА</b>                             |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 1. Общая физическая подготовка                  | 47         | 5        | 5       | 5      | 5       | 5      | 5       | 6    | 6      | 5   |
| 2. Специальная физическая подготовка            | 20         | 2        | 2       | 3      | 2       | 2      | 3       | 3    | 2      | 2   |
| 3. Техническая подготовка                       | 64         | 5        | 7       | 9      | 9       | 7      | 7       | 7    | 7      | 6   |
| 4. Тактическая подготовка                       | 29         | 3        | 3       | 3      | 3       | 3      | 3       | 3    | 4      | 4   |
| 5. Игровая, соревновательная подготовка         | 34         | 4        | 3       | 4      | 4       | 4      | 4       | 4    | 4      | 3   |
| 6. Инструкторская и судейская практика          | 4          |          | 1       |        |         | 1      | 1       |      | 1      |     |
| 7. Контрольные нормативы                        | 4          | 2        |         |        |         |        |         |      |        | 2   |
| <b>Итого часов:</b>                             | <b>262</b> |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|                                                 |            |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| <b>Всего часов:</b>                             | <b>276</b> | 24       | 24      | 24     | 24      | 24     | 24      | 24   | 25     | 23  |

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

#### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовки 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 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. Сжатие 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 СШ).

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 перекладывание 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 записи, килограммы, 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 годичного 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 МКУ ДО СШ Камышловского района Свердловской области

|   | Наименование мероприятия                                                                                      | Дата проведения      | Место проведения                           |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------------------------------------|
| 1 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие в рамках Всероссийских соревнований по бегу «Кросс наций 2025»       | Сентябрь             | п. Октябрьский<br>Лыжная база<br>«Масляны» |
| 2 | Первенство Камышловского района по бегу «Осенний кросс»                                                       | сентябрь             | МКУ ДО СШ<br>Камышловского<br>района       |
| 3 | Всероссийский день ходьбы                                                                                     | октябрь              | п. Октябрьский<br>Лыжная база              |
| 4 | Первенство Камышловского района по ГТО.                                                                       | октябрь              | МКОУ<br>Баранниковская СОШ                 |
| 6 | Физкультурно-оздоровительное мероприятие. Первенство Камышловского района по мини-футболу «Футбольная страна» | сентябрь,<br>октябрь | МКУ ДО СШ<br>Камышловского<br>района       |
| 7 | Первенство ДОУ по мини-футболу. «Декабрята»                                                                   | ноябрь               | МКУ ДО СШ<br>Камышловского<br>района       |
| 8 | Первенство Камышловского района по мини-футболу среди ДОУ «Апрелята»                                          | апрель               | МКУ ДО СШ<br>Камышловского<br>района       |
| 9 | Первенство МКУ ДО ДЮСШ Камышловского района по мини футболу в рамках «Футбольная страна 2026»                 | май                  | МКУ ДО СШ<br>Камышловского<br>района       |

## IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

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

#### Контрольные – упражнения – 10 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 виса 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 |

### Контрольные – упражнения – 11-12 лет

| Контрольные упражнения                                         | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                                | «3»      | «4»   | «5»   | «3»     | «4»   | «5»   |
| 1.Бег 30 м (сек)                                               | 6,0      | 5,9   | 5,4   | 6,2     | 6,1   | 5,6   |
| 2.Прыжок в длину с места(см)                                   | 130      | 143   | 166   | 125     | 138   | 161   |
| 3.Метание набивного мяча(см)                                   | 305      | 350   | 430   | 315     | 355   | 425   |
| 4.Бег 1500 м(мин, сек)                                         | 8,10     | 7,50  | 7,30  | 8,40    | 8,20  | 8,00  |
| 5.Сила кисти(кг)                                               | 16,0     | 19,0  | 25,0  | 14,0    | 17,0  | 24,0  |
| 6.Челночный бег 4х9 м(сек)                                     | 11,2     | 11,0  | 10,8  | 12,0    | 11,6  | 11,0  |
| 7.Поднимание туловища из положения, лёжа за 1 мин.(кол-во раз) | 30       | 36    | 40    | 20      | 28    | 30    |
| 8.Подтягивание,из виса лежа(95см,110см),(кол-во раз)           | 6        | 9     | 14    | 7       | 10    | 14    |
| 9.Наклон вперед из оложения,сидя(+см)                          | 4,0      | 6,0   | 9,0   | 6,0     | 9,0   | 12,0  |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин(кол-во раз)                  | 70       | 80    | 90    | 40      | 60    | 100   |
| Нормы:                                                         |          |       |       |         |       |       |
| 1.Бег 60 м (сек)                                               | 11,2     | 10,6  | 10,0  | 11,4    | 10,8  | 10,4  |
| 2.Бег 1500 м (мин, сек)                                        | 8,10     | 7,50  | 7,30  | 8,40    | 8,20  | 8,00  |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см)                                | 260      | 300   | 320   | 220     | 260   | 300   |
| 4.Прыжок в высоту (см)                                         | 85       | 100   | 110   | 80      | 95    | 105   |
| 5.Метание мяча 150 г(м)                                        | 18       | 25    | 30    | 14      | 17    | 20    |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)             | 3        | 4     | 6     | -       | -     | -     |
| 7.Бег на лыжах 2 км.                                           | 15,00    | 14,30 | 14,00 | 15,30   | 15,00 | 14,30 |

### Контрольные – упражнения – 13 лет

| Контрольные упражнения                                         | Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----------------------------------------------------------------|----------|------|------|---------|------|------|
|                                                                | «3»      | «4»  | «5»  | «3»     | «4»  | «5»  |
| 1.Бег 30 м (сек)                                               | 5,8      | 5,7  | 5,2  | 6,1     | 6,0  | 5,5  |
| 2.Прыжок в длину с места (см)                                  | 137      | 152  | 177  | 134     | 147  | 170  |
| 3.Метание набивного мяча (см)                                  | 390      | 415  | 455  | 345     | 395  | 475  |
| 4.Бег 1500 м (мин, сек)                                        | 8,00     | 7,30 | 7,00 | 8,30    | 8,00 | 7,30 |
| 5.Сила кисти (кг)                                              | 17,0     | 22,0 | 28,0 | 18,0    | 22,0 | 28,0 |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек)                                    | 11,0     | 10,7 | 10,4 | 11,5    | 11,0 | 10,8 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35       | 40   | 45   | 25      | 30   | 35   |
| 8.Подтягивание, из виса                                        | 7        | 11   | 15   | 11      | 15   | 19   |



|                                                    |       |       |       |       |       |       |
|----------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| лежа(95см,110см), (кол-во раз)                     |       |       |       |       |       |       |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)            | 5,0   | 8,0   | 10,0  | 6,0   | 9,0   | 13,0  |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)     | 85    | 95    | 100   | 45    | 70    | 100   |
| Нормы:                                             |       |       |       |       |       |       |
| 1.Бег 60 м (сек)                                   | 11,1  | 10,4  | 9,8   | 11,2  | 10,6  | 10,3  |
| 2.Бег 1500 м (мин, сек)                            | 8,00  | 7,30  | 7,00  | 8,30  | 8,00  | 7,30  |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см)                    | 270   | 310   | 340   | 230   | 270   | 310   |
| 4.Прыжок в высоту (см)                             | 90    | 105   | 110   | 85    | 95    | 105   |
| 5.Метание мяча 150 г(м)                            | 21    | 27    | 34    | 15    | 18    | 23    |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4     | 5     | 7     | -     | -     | -     |
| 7.Бег на лыжах 2 км.                               | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

### Контрольные – упражнения – 14 лет

| Контрольные упражнения                                         | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                                | «3»      | «4»   | «5»   | «3»     | «4»   | «5»   |
| 1.Бег 30 м (сек)                                               | 5,6      | 5,5   | 5,0   | 5,9     | 5,8   | 5,1   |
| 2.Прыжок в длину с места (см)                                  | 141      | 158   | 185   | 137     | 154   | 183   |
| 3.Метание набивного мяча (см)                                  | 360      | 435   | 565   | 385     | 445   | 545   |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек)                                        | 11,40    | 10,40 | 10,00 | 13,50   | 12,40 | 11,00 |
| 5.Сила кисти (кг)                                              | 22,0     | 25,0  | 34,0  | 21,0    | 25,0  | 31,0  |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек)                                    | 10,8     | 10,4  | 10,0  | 11,5    | 11,0  | 10,6  |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35       | 40    | 48    | 20      | 30    | 35    |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)         | 9        | 13    | 16    | 12      | 16    | 19    |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)                        | 6,0      | 9,0   | 10,0  | 8,0     | 12,0  | 16,0  |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)                 | 100      | 105   | 110   | 50      | 80    | 125   |
| Нормы:                                                         |          |       |       |         |       |       |
| 1.Бег 60 м (сек)                                               | 11,0     | 10,2  | 9,6   | 11,2    | 10,4  | 10,0  |
| 2.Бег 2000 м (мин, сек)                                        | 10,00    | 10,40 | 11,40 | 13,50   | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см)                                | 300      | 340   | 380   | 240     | 300   | 330   |
| 4.Прыжок в высоту (см)                                         | 95       | 105   | 115   | 90      | 100   | 110   |
| 5.Метание мяча 150 г(м)                                        | 24       | 33    | 38    | 17      | 20    | 25    |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)             | 5        | 7     | 9     | -       | -     | -     |
| 7.Бег на лыжах 3 км.                                           | 20,00    | 19,00 | 18,00 | 23,00   | 21,00 | 20,00 |

### Контрольные – упражнения - 15 лет

| Контрольные упражнения              | Мальчики |       |      | Девочки |       |       |
|-------------------------------------|----------|-------|------|---------|-------|-------|
|                                     | «3»      | «4»   | «5»  | «3»     | «4»   | «5»   |
| 1.Бег 30 м (сек)                    | 5,5      | 5,4   | 4,9  | 5,9     | 5,8   | 5,1   |
| 2.Прыжок в длину с места (см)       | 151      | 174   | 213  | 137     | 154   | 183   |
| 3.Метание набивного мяча (см)       | 430      | 530   | 695  | 385     | 445   | 545   |
| 4.Бег 2000 м (мин, сек)             | 11,00    | 10,00 | 9,20 | 13,00   | 12,00 | 10,20 |
| 5.Сила кисти (кг)                   | 29,0     | 35,0  | 47,0 | 24,0    | 28,0  | 34,0  |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек)         | 10,5     | 10,2  | 9,9  | 11,0    | 10,8  | 10,4  |
| 7.Поднимание туловища из положения, | 35       | 45    | 50   | 20      | 25    | 30    |

|                                                        |       |       |       |       |       |       |
|--------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| лежа за 1 мин.(кол-во раз)                             |       |       |       |       |       |       |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 11    | 15    | 20    | 4     | 8     | 14    |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)                | 6,0   | 9,0   | 11,0  | 11,0  | 14,0  | 18,0  |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)         | 110   | 115   | 120   | 60    | 90    | 130   |
| Нормы:                                                 |       |       |       |       |       |       |
| 1.Бег 60 м (сек)                                       | 10,5  | 9,7   | 8,8   | 10,8  | 10,2  | 9,8   |
| 2.Бег 2000 м (мин, сек)                                | 11,40 | 10,40 | 10,00 | 13,50 | 12,40 | 11,00 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см)                        | 310   | 370   | 410   | 260   | 310   | 330   |
| 4.Прыжок в высоту (см)                                 | 100   | 110   | 120   | 90    | 100   | 115   |
| 5.Метание мяча 150 г(м)                                | 28    | 37    | 42    | 17    | 21    | 27    |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)     | 5     | 7     | 9     | -     | -     | -     |
| 7.Бег на лыжах 3 км.                                   | 19,00 | 19,00 | 17,30 | 21,30 | 20,00 | 19,30 |

#### Контрольные – упражнения – 16-17 лет

| Контрольные упражнения                                         | Мальчики |       |       | Девочки |       |       |
|----------------------------------------------------------------|----------|-------|-------|---------|-------|-------|
|                                                                | «3»      | «4»   | «5»   | «3»     | «4»   | «5»   |
| 1.Бег 30 м (сек)                                               | 5,4      | 5,3   | 4,8   | 5,9     | 5,8   | 5,1   |
| 2.Прыжок в длину с места (см)                                  | 169      | 191   | 226   | 128     | 148   | 181   |
| 3.Метание набивного мяча (см)                                  | 480      | 600   | 795   | 405     | 470   | 580   |
| 4.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн)                                 | 17,00    | 16,00 | 15,00 | 12,40   | 11,00 | 10,10 |
| 5.Сила кисти (кг)                                              | 35,0     | 43,0  | 55,0  | 23,0    | 27,0  | 36,0  |
| 6.Челночный бег 4х9 м (сек)                                    | 10,3     | 10,0  | 9,6   | 11,0    | 10,8  | 10,4  |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35       | 45    | 50    | 20      | 25    | 35    |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз)         | 12       | 16    | 22    | 4       | 9     | 15    |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см)                        | 6,0      | 9,0   | 11,0  | 11,0    | 15,0  | 18,0  |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)                 | 120      | 125   | 130   | 70      | 110   | 135   |
| Нормы:                                                         |          |       |       |         |       |       |
| 1.Бег 100 м (сек)                                              | 15,5     | 15,0  | 14,5  | 18,0    | 17,5  | 17,0  |
| 2.Бег 2000 м (дев), 3000 м(юн)                                 | 17,00    | 16,00 | 15,00 | 13,00   | 12,00 | 10,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см)                                | 330      | 390   | 420   | 290     | 320   | 360   |
| 4.Прыжок в высоту (см)                                         | 105      | 115   | 125   | 100     | 105   | 115   |
| 5.Метание гранаты 500 г(дев), 700 г (юн)                       | 22       | 26    | 32    | 11      | 13    | 18    |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)             | 8        | 9     | 11    | -       | -     | -     |
| 7.Бег на лыжах 3 км (дев), 5 км (юн)                           | 31,00    | 29,00 | 27,00 | 21,00   | 21,00 | 19,00 |
| 8.Подъем переворотом (раз)                                     | 1        | 2     | 3     |         |       |       |

#### 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, основываться 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

| N<br>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 Терра-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)