

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА г.ПЕВЕК»

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
протокол №1 от «31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МБУДО СШ г. Певек № 01-05/32
от 31 августа 2023г.

***ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА ФУТБОЛ (мини-футбол)***

Программа рассчитана для детей
возраста с 8 до 18 лет Срок
реализации: 8 лет Составители
программы: Каримов Жаслан
Сабыржанович

*г.Певек
2023 год*

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа образовательной деятельности учреждения разработана на основании следующих нормативных документов:

– Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 21.12.2012г. № 273-ФЗ;

– Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

– Письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»

– Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН СП2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Устава Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек»;

– Программой воспитания на 2023 - 2024 учебный год (утверждена приказом и.о.директора муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа г.Певек» от 31.08.2023г. № 01-05/36)

Мини - футбол – командный, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей, в котором целью является забить мяч в ворота соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и массовый вид спорта в мире. В игре проявляются скорость, сила, ловкость, быстрота реакции. Размеры футбольного поля и **особенности** игры представляют к её участникам повышенные требования в плане двигательной активности, проявляющейся в различных формах перемещений (ходьба, равномерный бег, ускорения, рывки с изменением направления, прыжки). Специфику мини-футбола определяют действия с мячом, к которым относятся: удары, ведение, остановки, отбор, финты, ввод из-за боковой линии и приёмы техники игры вратаря. В мини-футболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Игровая и тренировочная деятельность при занятиях мини-футболом оказывает комплексное и разностороннее воздействие на организм занимающихся, развивает основные физические качества – быстроту, ловкость, выносливость, силу, повышает функциональные возможности, формирует различные двигательные навыки. Круглогодичные занятия мини-футболом в самых различных климатических и метеорологических условиях способствуют физической закалке, повышают сопротивляемость к заболеваниям и усиливают адаптационные возможности организма. У тренированных футболистов - высокая подвижность нервных процессов, быстрая двигательная реакция, совершенная деятельность органов чувств (особенно зрения и слуха) и вестибулярного аппарата. О высоком функциональном уровне организма говорят также отмечаемые у них медленный пульс (42-60 ударов в минуту) и низкое артериальное давление в покое, относительно большие размеры сердца с высоким ударным объемом. Высокие показатели жизненной емкости легких и максимальной вентиляции и др.

Наравне с разносторонним воздействием на физическое развитие мини-футбол способствует воспитанию волевых качеств, инициативы, умения быстро ориентироваться в обстановке, чувства коллективизма. Коллективный характер игры воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Спортсмен-футболист должен по всем показателям соответствовать требованиям сегодняшнего дня: быть физически подготовленным, в совершенстве владеть техническими приемами, уметь взаимодействовать с партнерами по звеньям, проявлять тактическую смекалку, наносить точные удары по воротам. Именно от этих основных компонентов в первую очередь и зависит мастерство игрока.

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Футбол» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, что позволяет соблюсти принцип преемственности в построении учебно-тренировочного процесса.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы «Футбол» – физкультурно-спортивная.

Цель программы: укрепление здоровья и закаливание организма подростков, формирование личности, ориентированной на общечеловеческие ценности (спорт, здоровье, красота) посредством комплекса всесторонней физической подготовки и систематическими занятиями футболом, создание условий для дальнейшего совершенствования физических качеств в футболе.

Достижению данных целей способствует решение следующих **задач:**

обучающие:

- совершенствование техники избранного вида спорта;
- ознакомление учащихся со строением и функционированием организма человека, влияние на деятельность организма занятий физической культурой и спортом;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;

- содействовать гармоничному физическому развитию;

- развитие интеллекта, мыслительных процессов, двигательных способностей;

- •содействие развитию познавательных качеств личности;

- •развитие таких качеств, как: внимание, быстрота, реакция, быстрота мышления, выносливость, сила, гибкость, ловкость.

воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса и любви к занятиям спортом, в частности футболом, формирование у подростков навыков ответственного отношения к своему здоровью и здорового образа жизни;

- воспитание у учащихся трудолюбия, упорства в достижении желаемых результатов, чувства товарищества, дисциплинированности, настойчивость и упорство, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержку и самообладание.

Актуальность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол» состоит в вовлечении детей в тренировочный процесс спортивной школы, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки, положительно отражается на индивидуальной ответственности и дисциплине обучающихся. Освоение программы обучающимися расширяет их двигательные

возможности, компенсирует дефицит двигательной активности. Кроме того, актуальность программы определяет и интерес родителей (детей, подростков) именно к этому виду спорта в настоящее время. Программа адаптирует учебный процесс к индивидуальным особенностям ребёнка, создает условия для максимального раскрытия творческого потенциала тренера-преподавателя, комфортных условий для развития и формирования талантливого ребёнка. На сегодняшний день реализации программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющейся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой. Программа благотворно действует на все системы детского организма.

Возраст обучающихся, на который рассчитана данная образовательная программа: 8-18 лет (с делением на учебные группы по возрастному и мотивационному критерию).

Минимальный возраст детей для зачисления на обучение: 8 лет.

Для комплектации групп по мини-футболу по данной программе **не производится отбор** детей по антропометрическим данным, гибкости и другим показателям пригодности к данному виду спорта. К этапу начальной подготовки **допускаются все лица с 8 лет**, желающие заниматься мини-футболом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Группы должны формироваться с разностью возрастов не более 3-х лет.

В соответствии с Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 04.09.2014 года, одним из принципов реализации дополнительных общеобразовательных программ является разноуровневость, которая учитывает разный уровень развития и разную степень освоенности содержания программы детьми. **Содержание и материал программы организован по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:**

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1) *Спортивно-оздоровительный этап (СОГ)* представляет «**стартовый уровень**» и предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. В группах *спортивно-оздоровительного этапа* осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники мини-футбола.

2) *Этап начальной подготовки* представляет «**базовый уровень**» и предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний в области физической культуры и спорта, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3) *Учебно-тренировочный этап* представляют «**продвинутый уровень**» и предполагают использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы, углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

Каждый участник программы должен иметь право на стартовый доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной готовности участника.

Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Футбол»: до 8 лет.

Общий объем программы может быть различным в зависимости от места, состава занимающихся и целей реализации программы и составлять 234, 273, 351, 468 часов в год, соответственно 6, 8, 12 часов в неделю.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» реализуется на базе муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа г. Певек».

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

В процессе прохождения полного курса образовательной программы, обучающиеся смогут приобрести умения и способности целенаправленного владения своим телом, в соответствии с задачами и правилами игры. Укрепить и повысить физическое здоровье, двигательную активность, снять психологическое напряжения после умственной работы на уроках, доводить дело до конца и добиваться поставленной цели, подготовиться к дальнейшему спортивному совершенствованию.

По завершению обучения по программе обучающийся должен представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья физического развития и физической подготовки человека, научиться работать в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели, научиться через средства мини-футбола укреплять и закалять свой организм, делая выносливым, крепким, для дальнейшего профессионального совершенствования; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; работать в команде, согласовывать свои действия и находить взаимопонимание.

Личностные:

содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;

развитие основных двигательных качеств - силы, выносливости, ловкости и быстроты; формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, двигательные умения формируются в процессе выполнения определенных движений естественные двигательные действия (ходьба, бег, прыжки, метание, плавание и др.) и специальные двигательные действия, необходимые для изучения базовых действий в футболе;

воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. Обучающиеся должны получить четкое представление о режиме дня и личной гигиене, о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности, о гигиенических правилах занятий физическими упражнениями, о двигательном режиме и природных факторах закаливания, об основных приемах самоконтроля, о вреде курения и алкоголя и т.п.

Метапредметные:

использование рациональных способов выполнения того или иного задания, добросовестное выполнение заданий, осознанное стремление к новым знаниям и умениям;

умение содержательно наполнить самостоятельные формы занятий физической культурой;

умение выделить главное в рассказе и показе педагога, выделять ведущее звено и основу техники, условия успешного выполнения движения;

владение способами планирования, организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой;

выполнение упражнения и применение технико-тактических приемов в различных условиях и ситуациях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, активное использование в самостоятельных занятиях;

владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений;

умение вести познавательную деятельность в группе.

Образовательные (предметные):

формирование устойчивого интереса к занятиям;

формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта; формирование и совершенствование жизненно важных двигательных умений и навыков; овладение основами игры в баскетбол;

овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по футболу.

Первый этап обучения («Стартовый уровень»):

Обучающиеся должны знать:

1. правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования;
2. историю возникновения и развития мини-футбола;
3. сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
4. причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
5. правила игры в мини-футбол

Обучающиеся должны уметь:

1. координировать движения и ориентироваться в пространстве;
2. управлять своими движениями в разнообразных условиях, в различных игровых ситуациях
3. проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
4. играть в команде, выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
5. в доступной форме объяснять правила (технику) игры;
6. организовать самостоятельные занятия мини-футболом.

Второй этап обучения («Базовый уровень»):

Обучающиеся должны знать:

1. правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования;
2. историю возникновения и развития мини-футбола;
3. особенности футбола и правила игры в мини-футбол;
4. сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
5. причины травматизма при занятии мини-футболом и правила его предупреждения;
6. простейшие правила судейства по мини-футболу.

Обучающиеся должны уметь:

1. научиться правильно выполнять и показывать комплексы физических упражнений на развитие быстроты,
2. гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
3. исполнять технические элементы мини-футбола, а также их комбинации;
4. проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
5. уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

Третий этап обучения («Продвинутый уровень»):

Обучающиеся должны знать:

1. историю возникновения и развития мини-футбола;
2. обзор развития мини-футбола в России;
3. особенности мини-футбола;
4. сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль;
5. методику спортивной тренировки, планирование, построение разминки;
6. понятие о технике в мини-футболе;
7. морально-волевой облик спортсмена

Обучающиеся должны уметь:

1. показывать комплексы физических упражнений и на развитие быстроты, гибкости, координации движений, силы, на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия и обучать других выполнению этих комплексов;

2. углублённо разучивать технические элементы мини-футбола, а также их комбинации;
3. проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам.

По итогам обучения по программе в целом обучающиеся *должны приобрести следующие навыки:*

1. владеть техникой: точной передачи мяча партнеру, удара по воротам, различных видов ведения мяча;
2. применение индивидуальных действий, как в нападении, так и в защите;
3. самостоятельно применять все виды перемещения, как с мячом, так и без мяча.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план

Учебный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочная деятельность организуется в соответствии с календарным учебным графиком, годовым учебным планом и календарем спортивно-массовых мероприятий. Годовой учебный план рассчитан на 39 недель. В период активного отдыха (летнее каникулярное время) обучающиеся занимаются по индивидуальным планам (задания тренера)

1). Спортивно-оздоровительный этап (от 1 года и более):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего (6-8 лет / 9-18 лет)	Теория (6-8 лет / 9-18 лет)	Практика (6-8 лет / 9-18 лет)	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	1,5/1	1,5/1	-	текущий / беседа
1.2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	0,5/0,5	0,5/0,5	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1/1	1/1	-	
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж	1/1,5	1/1,5	-	
1.5.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2/1	2/1	-	
1.6.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1/1	1/1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	20/19	-	20/19	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	20/19	-	20/19	
2.3.	Развитие выносливости	20/19	-	20/19	
2.4.	Развитие гибкости	20/18	-	20/18	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	15/15	-	15/15	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	14/17	-	14/17	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	60/57	3/3	57/54	текущий /

4.2.	Тактическая подготовка	15/15	2/2	13/13	контрольные тренировки
5.	Интегральная подготовка				
5.1.	Интегральная подготовка	25/25		25/25	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	10/15	-	10/15	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	8/8	-	8/8	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Всего	234/234	12/12	222/222	

2). **Этап начальной подготовки 1 года обучения (6 ч. в неделю):**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	1,5	1,5	-	текущий / беседа
1.2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	0,5	0,5	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1	1	-	
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж	1	1	-	
1.5.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	-	
1.6.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	20	-	20	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	20	-	20	
2.3.	Развитие выносливости	20	-	20	
2.4.	Развитие гибкости	20	-	20	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	18	-	18	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	17	-	17	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	46	2	44	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	25	2	23	
5.	Интегральная подготовка				

5.1.	Интегральная подготовка	25	-	25	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях				
6.1.	Соревнования	10	-	10	текущий / соревнования
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	6	2	4	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
	Всего	234	13	221	

3). Этап начальной подготовки 2 и 3 года обучения (7 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория (2 год / 3 год)	Практика (2 год / 3 год)	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	1,5/2	1,5/2	-	текущий / беседа
1.2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	0,5/0,5	0,5/0,5	-	
1.3.	Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена	1/0,5	1/0,5	-	
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж	1/1	1/1	-	
1.5.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2/2	2/2	-	
1.6.	Места занятий, оборудование и инвентарь	1/1	1	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	19/17	-	19/17	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18/16	-	18/16	
2.3.	Развитие выносливости	18/17	-	18/17	
2.4.	Развитие гибкости	18/15	-	18/15	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	23/25	-	23/25	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	22/25	-	22/25	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	70/60	3/2	67/58	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	29/34	2/3	27/31	
5.	Интегральная подготовка				
5.1.	Интегральная подготовка	24/24	-	24/24	текущий / соревнования

6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	15/15	-	15/15	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	0/8	0/2	0/6	
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	6/6	2/2	4/4	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
8	Медицинское обслуживание	4/4	-	4/4	
	Всего	273/273	12/14	222/220	

4). Учебно-тренировочный этап 1 – 3 год обучения (12 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	1	1	-	текущий / беседа
1.2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	1	-	
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	3	3	-	
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж	1	1	-	
1.5.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	-	
1.6.	Основы техники и тактики избранного вида спорта	4	4	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	25	-	25	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	25	-	25	
2.3.	Развитие выносливости	25	-	25	
2.4.	Развитие гибкости	25	-	25	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	25	-	25	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	26	-	26	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	114	-	114	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	58	-	58	
5.	Интегральная подготовка				
5.1.	Интегральная подготовка	30	-	30	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				

6.1.	Соревнования	25	-	25	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	15	2	13	
7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	9	2	7	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
8	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	468	16	452	

6). Учебно-тренировочный этап 4 и 5 года обучения (12 ч. в неделю):

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Теоретическая подготовка				
1.1.	Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом	2	2	-	текущий / беседа
1.2.	Техника безопасности. Профилактика травматизма	1	1	-	
1.3.	Сведения о строении и функциях организма человека	2	2	-	
1.4.	Физиологические основы спортивной тренировки	2	2	-	
1.5.	Правила игры. Организация и проведение соревнований	2	2	-	
1.6.	Основы техники и тактики избранного вида спорта	3	3	-	
2.	Общая физическая подготовка				
2.1.	Развитие силы и быстроты	24	-	24	текущий / контрольные тесты по ОФП
2.2.	Развитие координации	18	-	18	
2.3.	Развитие выносливости	22	-	22	
2.4.	Развитие гибкости	16	-	16	
3.	Специальная физическая подготовка				
3.1.	Развитие скоростно-силовых качеств	52	-	52	текущий / контрольные тренировки, наблюдение, сдача нормативов по СФП
3.2.	Развитие специальной выносливости	48	-	48	
4.	Технико-тактическая подготовка				
4.1.	Техническая подготовка	123	-	123	текущий / контрольные тренировки
4.2.	Тактическая подготовка	60	-	60	
5.	Интегральная подготовка				
5.1.	Интегральная подготовка	30	-	30	текущий / соревнования
6.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика				
6.1.	Соревнования	30	-	30	текущий / соревнования
6.2.	Судейство, проведение и обслуживание соревнований	20	-	20	

7.	Контрольные испытания				
7.1.	Сдача контрольных нормативов	9	2	7	промежуточная аттестация / контрольно-переводные нормативы по ОФП и СПФ
8	Медицинское обслуживание	4	-	4	
	Всего	468	14	454	

3.2. Календарный (тематический) план

Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
	6-8 лет (6 ч. в нед.)	9-17 лет (6 ч. в нед.)	1-й год (6 ч. в нед.)	2-й, 3-й год (7 ч. в нед.)	1-й, 3-й год (12 ч. в нед.)	4-й, 5-й год (12 ч. в нед.)
Теоретическая подготовка	7	7	7	7/7	12	12
Общая физическая подготовка	80	75	80	73/65	100	80
Специальная физическая подготовка	29	32	35	45/50	101	100
Техническая подготовка	60	57	46	70/60	114	123
Тактическая подготовка	15	15	25	29/34	58	60
Интегральная подготовка	25	25	25	24/24	30	30
Инструкторская и судейская практика	-	-		0/8	15	20
Участие в соревнованиях	10	15	10	15/15	25	30
Контрольные испытания	8	8	6	6/6	9	9
Медицинское обследование	-	-	7	4/4	4	4
Всего часов за 39 недель	234	234	234	273/273	468	468

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Теоретическая подготовка.

1. *Физическая культура и спорт в России. Развитие мини-футбола в России и за рубежом.*

Значение двигательной активности в укреплении здоровья, физического развития и подготовленности, в воспитании людей. Характеристика физкультурно-спортивных занятий оздоровительной и спортивной направленности. История возникновения и развития избранного вида спорта

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе народного образования. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по мини-футболу. Международное спортивное движение, международные связи российских

спортсменов. Олимпийские игры. Выступление российских спортсменов на Олимпийских играх.

Развитие мини-футбола в России. Значение мини-футбола в системе воспитания. Российские соревнования по мини-футболу: чемпионат и кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, Олимпийские игры).

Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

2. Техника безопасности. Профилактика травматизма.

Техника безопасности при занятиях мини-футболом. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах.

Поведение на улице во время движения к месту занятия. Выбор места для проведения занятий и соревнований. Помощь при ушибах, растяжении.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футболу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха, воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объёма и интенсивности тренировки и соревнований. Вредное влияние курения, употребления спиртных напитков, наркотиков на здоровье и работоспособность спортсменов.

4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Спортивный массаж.

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма, Причина травм и их профилактика применительно к занятиям футболом. Оказание первой медицинской помощи. Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

5. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Спортивные соревнования, 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 города, школы. Правила соревнований по мини-футболу. Судейство соревнований. Судейская бригада, роль каждого судьи в организации и проведении соревнований. Правила игры в мини-футбол. Судьи и судейские категории.

6. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Разметка площадки. Оборудование и инвентарь, применяемый в процессе тренировки, соревнований. Тренажерные устройства, технические средства.

7. Сведения о строении и функциях организма человека.

Костная и мышечная системы. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Нервная система. Органы пищеварения и выделения. Взаимодействие органов и систем.

8. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность как необходимое условие физиологического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности.

Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма.

Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков.

Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности футболиста

9. Морально-волевая подготовка спортсмена. Психологическая подготовка.

Моральные качества спортсмена: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности, чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность.

Понятие о психологической подготовке спортсмена. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства футболистов.

Основные методы развития волевых качеств и совершенствования психологической подготовки футболистов в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у футболистов в связи с перенесением больших физических нагрузок.

Непосредственная психологическая подготовка футболистов к предстоящим соревнованиям.

10. Основы техники и тактики избранного вида спорта.

Основные понятия о спортивной технике и тактике избранного вида спорта. Взаимосвязь техники и тактики. Характеристика технической и тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

Общая физическая подготовка (ОФП) является необходимым звеном спортивной тренировки. Она решает следующие задачи: укрепление здоровья и гармоническое физическое развитие обучающегося; развитие и совершенствование силы, гибкости, быстроты, выносливости и ловкости; расширение круга двигательных навыков и повышение функциональных возможностей организма; использование физических упражнений с целью активного отдыха и профилактического лечения

Подбор средств и объем общей физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Периодически целесообразно выделять отдельные занятия на ОФП.

ОФП заключается во всестороннем развитии всех физических качеств обучающихся посредством выполнения разнообразных упражнений: строевые упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, акробатики, подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, штангой, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекувырки, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 300 м. до 1000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, пятикратный прыжок с места; метание мяча.

Спортивные игры: ручной мяч, баскетбол (по упрощённым правилам)

Специальная физическая подготовка (СФП)

Специальная физическая подготовка – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. Основными средствами СФП являются соревновательные и различные специальные и специально-подготовительные упражнения.

Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой и тактикой избранного вида спорта: силу и быстроту сокращения мышц, участвующих в выполнении технических приёмов, прыгучесть, быстроту реакции и ориентировки, умение пользоваться боковым зрением, быстроту перемещения в ответственных действиях на сигналы, специальную выносливость (прыжковую, скоростную, к скоростно-силовым усилиям), ловкость и специальную гибкость.

В состав средств СФП входят следующие упражнения:

1) Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, лицом и т.д. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры.

Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), переменный бег на дистанцию 50-100 м (15-20 мин с макс. скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

Упражнения для развития скорости: бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 и т.п., выполнение элементов техники в быстром темпе, бег с «тенью».

Для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

2) Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами, штанга для подростков весом 40-70% веса спортсмена) с последующим быстрым выпрямлением.

Прыжки на одной ноге, затем с отягощением. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх.

Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнёрами с разных сторон), из упора лёжа – хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

3) Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, кроссы с изменением скорости.

Многokrратно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам).

Игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

4) Упражнения для развития ловкости.

Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, тоже самое с поворотом на 90-180°.

Прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо.

Жонглирование мячом, чередуя удары бедром, стопой, головой.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями.

Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

Кувырок назад в стойку. Переворот вперёд с разбега.

Технико-тактическая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства.

Техника – это наиболее рациональный, эффективный способ выполнения упражнений для достижения наилучшего результата. Сущность ее состоит в том, что спортсмен разумно использует свои способности для решения двигательной задачи. Техника проявляется как в форме, так и во внутреннем содержании движений. Форма характеризуется направлением движений, их амплитудой, скоростью, ритмом. Содержание – целью действий, деятельностью центральной нервной системы, напряжением и расслаблением мышц, волевыми усилиями и т.д.

Важным условием приобретения того или технического приема является сознательное отношение спортсмена к учебному процессу, осмысливание каждого движения. Не копируя технику чемпионов или рекордсменов, нужно уметь анализировать и научно обосновывать рациональность всех движений.

Методика обучения спортивной технике должна быть построена таким образом, чтобы четкая последовательность овладения деталями техники, специальные упражнения и другие методические приемы предупреждали возможность возникновения ошибок.

Программный материал по технической подготовке в мини-футболе.

Техника передвижения.

Бег обычный, спиной, скрестными, приставными шагами, бег по прямой, дугами с изменением скорости, направления. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад и т.п. Толчком одной или двумя ногами с места или с разбега. Остановка во время бега выпадом и прыжком. Повороты переступанием, прыжком на одной ноге; в стороны и назад, на месте и в движении.

Удары по мячу ногами.

Удары внутренней и средней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Прямые резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком и пяткой. Удары ногой по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом в цель и на дальность. Удары ногой по отскочившему от земли мячу с лета и полублета в цель. Удары ногой по летящему мячу в цель. Удары ногой по мячу в цель с одиннадцатиметровой отметки и с угла поля. Удары ногой по мячу в цель и на дальность от ворот. Удары ногой в падении.

Удары по мячу головой.

Удары на точность, в определённую цель на поле, удары серединой лба без прыжка в прыжке, с места, с разбега по летящему навстречу мячу. Удары лбом, затылком и боковой частью головы. Удары головой по мячу на дальность заданным способом

Остановка мяча.

Подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча – на месте, в движении вперед и назад. Остановка бедром, грудью. Остановка с переводом в стороны, подготавливая мяч для следующих действий и закрывая его туловищем от соперника. Остановка различными способами мяча, падающего сверху, летящего на разной высоте, катящегося по земле, после отскока от земли.

Ведение мяча.

Ведение мяча носком, внешней и внутренней стороной подъема. Ведение мяча различными способами одной ногой (попеременно правой и левой) со сменой скорости: с обводкой стоек, расположенных в различном порядке; по коридору шириной от 1м до 4м зигзагами, петлями, по прямой; по кругу; по различным дугам; не отпуская мяча от себя далее 1м; по «восьмерке».

Обманные движения (финты).

«Уход» выпадом (умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Обманное движение «ударом» по мячу ногой (имитируя удар, уход от соперника вправо или влево). Финт «остановкой» мяча ногой (после остановки рывок с мячом). Подвижные игры: пятнашки, борьба за мяч и др. Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч и др.

Отбор мяча.

При единоборстве с соперником находящемся на месте, применяя выбивание мяча ногой в выпаде. Выбивание мяча у ведущего его партнера поочередно правой и левой ногой в шпагате и полущпагате. Выбивание мяча у ведущего его партнера ногами с подкатом. Толчки плечом в плечо партнера, ведущего мяч. Подвижные игры: «бой с тенью», «бой петухов» и т. п.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии.

Вбрасывание с места из положения ноги вместе и шага. Вбрасывание мяча из-за боковой линии прямо, влево, вправо на точность и дальность партнеру (в ноги, на грудь, на голову); на свободное место, в штрафную площадь, по коридору шириной 2м в сетку или щит, в разные мишени.

Техника игры вратаря.

Передвижение в воротах без мяча в сторону скрестными, приставным шагом и скачками.

Прыжки в сторону с падением «перекатом».

Ловля летящего навстречу мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке, с перекатом. Быстрый подъём с мячом после падения.

Ловля катящегося мяча без падения и с падением.

Ловля высоко летящего мяча в прыжке с места и с разбега.

Отбивание мяча, посылаемого партнерами с различных дистанций на различной высоте и с различной скоростью, одной или двумя руками в стороны и за себя, без прыжка и в прыжке, с места и с разбега.

Броски мяча правой и левой рукой от плеча, сбоку, снизу на дальность и точность.

Выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному), с рук (с воздуха) на точность.

Прямые и резаные удары по мячу серединой, внешней и внутренней стороной подъема, внутренней и внешней стороной стопы, носком.

Удары по неподвижному или катящемуся мячу определенным способом на дальность и в цель. Удары по мячу, подброшенному рукой, определенным способом на дальность и цель удары кулаком по летящему и подвешенному мячу.

Обманные движения туловищем при ведении мяча рукой без обводки и с обводкой различных препятствий.

Подвижные игры: «пятнашки», «борьба за мяч» и т. п.

Спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, волейбол

Формирование тактических умений начинается с развития у учащихся быстроты реакции и ориентировки, сообразительности, а также умений, специфических для игровой деятельности. Сюда относятся умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных играх, умение взаимодействовать с другими игроками, чтобы добиться победы над противником; умение наблюдать и быстро выполнять ответственные действия и т.д. По мере изучения технических приёмов учащиеся изучают тактические действия, связанные с этими приёмами.

Главное средство обучения и совершенствования тактики игры – это многократное выполнение упражнений, действий, элементов

Программный материал по тактической подготовке в мини-футболе.

Тактика нападения.

1) индивидуальные действия: правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника, оценивать целесообразности той или иной позиции, занятие выгодной позиции для получения мяча. Использование изученных технических приёмов в зависимости от игровой ситуации.

Передачи мяча: диагональные, поперечные, продольные, дугообразные, длинные, средние, короткие, по земле, по воздуху на различной высоте.

Ведение мяча различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча с последующим ударом по воротам. Перемещение с мячом и без мяча.

2) групповые действия: уметь выполнять комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободных ударах, сбрасывание мяча, взаимодействие партнеров, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», комбинация «пропуск мяча». Передача мяча в парах, тройках. Передача мяча

непосредственно партнеру, на свободное место с недодачей. Игровые упражнения 1 х 3, 2 х 4, 2 х 3, 5 х 5 и др. Передача мяча с ограниченным числом касаний (одно, два и т. д.). Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений. Ведение мяча в парах, тройках, без смены и со сменой мест, с различной скоростью передвижения, без сопротивления и с сопротивлением. Ведение мяча в парах, тройках с обводкой и с последующим ударом по воротам. Перемещение с мячом и без мяча. Игровые упражнения 1 х 1, 1 х 3, 2 х 4 и т. п. Игровые упражнения 3 х 3, 5 х 5, 7 х 7 и др. Двусторонние игры. Игра в баскетбол, ручной мяч.

3) командные действия: выполнение основных обязанностей при атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке флангом и через центр. Атака на одни ворота при численно меньшем числе защищающихся. Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх

Тактика защиты.

1) индивидуальные действия: осуществлять «закрывания» и создание препятствий сопернику в получении мяча, выбор момента для перехвата мяча. Противодействие передаче и удары по воротам.

2) групповые действия: взаимодействие игроков в обороне при розыгрыше противником «стандартной» комбинации, осуществлять правильный выбор позиции и страховки партнера. Организации противодействия комбинациям «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Комбинации с участием вратаря.

3) командные действия: выполнение основных обязательных действий в обороне на своем игровом месте. Организация обороны по принципу персональной и комбинированной защиты. Выбор позиции и взаимодействия игроков при атаке противника флангом и через центр. Применение разучиваемых комбинаций в двусторонних играх.

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, адресуя его свободному от опеки партнеру; занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударе вблизи своих ворот.

Интегральная подготовка

- выполнение упражнений в чередовании подготовительных упражнений с выполнением технических приемов данного года обучения.
- выполнение упражнений, направленных на развитие физических качеств, в рамках структуры приемов техники.
- выполнение упражнений с отягощениями (пояса, манжеты) на различные приемы техники.
- многократное выполнение технических приемов с целью развития специальных физических качеств.
- чередование выполнения технических приемов нападения и защиты.
- чередование выполнения тактических действий отдельно индивидуальных, групповых и командных.

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика:

- учебные игры с выполнением заданий по технике и тактике в объеме программы.
- учебные игры с повышенной интенсивностью для воспитания в единстве навыков выполнения технических приемов, тактических действий и специальных качеств.
- проведение контрольных игр с целью решения учебных задач и подготовки к соревнованиям.
- участие в официальных соревнованиях различного уровня, выполнение установок на игру. Разбор игр.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по общей, специальной физической и технической подготовленности.

5. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Система оценки результатов освоения программы включает в себя осуществление:

- промежуточной аттестации обучающихся;
- итоговой аттестации.

Порядок проведения промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации устанавливается локальным нормативным актом образовательной организации.

Промежуточная аттестация проводится с использованием оценочных материалов, разработанных образовательной организацией самостоятельно.

По результатам освоения образовательной программы выдается документ об обучении в соответствии с локальным нормативным актом образовательной организации, регламентирующим порядок выдачи и форму документа об обучении.

Формами промежуточной аттестации являются:

1) контрольные испытания (тестирование) по общей физической подготовке учащихся по учебным нормативам.

2) учет результатов участия в соревнованиях по календарю спортивно-массовых мероприятий Учреждения, учет победителей и призеров соревнований на уровне городского округа Певек.

3) учет личностных достижений учащихся на соревнованиях различного уровня.

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

ОФП для полевых игроков и вратарей:

1. бег 30 м
2. бег 60 м.
3. бег 300 м.
4. 6-минутный бег
5. 12-минутный бег
6. бег 10х30 м.
7. прыжок в длину с места
8. тройной прыжок с места
9. пятикратный прыжок с места

Упражнения выполняются по правилам соревнований по легкой атлетике. Бег выполняется с высокого старта. Время между попытками в тесте «бег 10х30» составляет 25 сек. Учитывается среднее время 10 попыток.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех учащихся ДЮСШ. Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований и в установленные сроки.

Техническая и тактическая подготовка.

Для полевых игроков:

1. *Бег 30 м. с ведением мяча* выполняется с высокого старта, мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча, не считая остановки за финишной линией. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и количество касаний мяча, а судья на финише – время бега.

2. *Удар по мячу на дальность* выполняется правой и левой ногой по неподвижному мячу с разбега любым способом. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю по коридору шириной 10м. Для удара каждой ногой даются три попытки. Засчитывается лучший результата ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. *Удар по воротам на точность* выполняются по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 17 м (подростки 10-12 лет- с расстояния 11м). Футболисты 13-15 лет посылают мяч по воздуху в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Юноши 16-18 лет посылают мяч в половину ворот, он должен пересечь линию ворот по воздуху и коснуться земли не ближе, чем в 10м за воротами. Выполняется по пять ударов каждой ногой любым способом. Учитывается сумма попаданий.

4. *Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам* выполняются с линии и старта (30м от линии штрафной площадки), вести мяч 20 м, далее обвести змейкой четыре стойки (первая стойка ставится в 10м от штрафной площадки, а через каждые 2 м ставятся еще три стойки),

и, не доходя до штрафной площадки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. В случае, если мяч не забит в ворота, упражнения не засчитываются. Даются три попытки, учитывается лучший результат.

5. *Жонглирование мячом выполняются удары правой и левой ногой (серединой, внутренней и внешней частями подъема), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, из них не менее раза головой, правым и левым бедром.*

Для вратарей:

1. *Доставание подвешенного мяча кулаком вытянутой руки в прыжке* выполняется с разбега, отталкиваясь любой ногой. Высота прыжка определяется разницей между высотой подвешенного мяча и высотой вытянутой руки (кисть сжата в кулак). На каждую высоту дается три попытки. Учитывается лучший результат.

2. *Удар по мячу ногой с рук на дальность* (разбег не более четырех шагов) выполняются с разбега, не выходя из пределов штрафной площадки, по коридору шириной в 10м. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Дается три попытки. Учитывается лучший результат.

3. *Вбрасывание мяча рукой на дальность* (разбег не более четырех шагов) выполняются по коридору шириной 3 м

6. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

1. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для спортивно-оздоровительного этапа подготовки. (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы 6-8 лет / 9-17 лет	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7/7	2/2	1/1	0/1	-	1/1	1/1	1/1	1/0	-
2	Общая физическая подготовка	80/75	10/9	10/9	9/9	8/8	9/8	8/8	10/8	8/8	8/8
3	Специальная физическая подготовка	29/32	4/4	3/4	3/3	4/4	3/3	3/4	3/4	3/3	3/3
4	Техническая подготовка	60/57	7/8	8/7	7/6	6/6	6/6	7/6	7/6	5/6	7/6
5	Тактическая подготовка	15/15	1/1	1/1	2/2	2/2	1/1	2/2	2/2	2/2	2/2
6	Интегральная подготовка	25/25	2/2	3/3	3/3	3/3	2/2	3/3	3/3	3/3	3/3
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8	Участие в соревнованиях	10/15	-	0/1	2/2	2/2	2/3	-	0/2	2/2	2/3
9	Контрольные испытания	8/8	-	-	-	2/2	2/2	-	-	2/2	2/2
10	Медицинское обследование	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11	ИТОГО	234/234	26/26	26/26	26/26	27/27	26/26	24/24	26/26	26/26	27/27

2. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным

областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки первого года обучения (тренировочная нагрузка 6 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7	2	1	1	1	1		1		
2	Общая физическая подготовка	80	10	9	9	9	7	9	9	9	9
3	Специальная физическая подготовка	35	4	4	4	4	3	4	4	4	4
4	Техническая подготовка	46	6	6	5	4	5	5	5	5	5
5	Тактическая подготовка	25	2	3	3	3	3	3	3	2	3
6	Интегральная подготовка	25	2	3	3	3	3	3	3	3	2
7	Инструкторская и судейская практика										
8	Участие в соревнованиях	10			1	2	2		1	2	2
9	Контрольные испытания	6				1	2			1	2
10	Медицинское обследование										
11	ИТОГО	234	26	26	26	27	26	24	26	26	27

3. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для групп начальной подготовки второго и третьего года обучения (тренировочная нагрузка 7 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы (2 год/3год)	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	7/7	1/1	1/1	1/1	1/1	1/1		1/1	1/1	
2	Общая физическая подготовка	73/65	9/8	9/8	8/7	8/7	8/6	8/8	8/8	8/7	7/6
3	Специальная физическая подготовка	45/50	5/6	5/6	5/6	4/5	5/6	5/6	6/5	5/5	5/5
4	Техническая подготовка	70/60	8/7	8/7	8/7	7/6	7/6	8/7	8/7	8/6	8/7
5	Тактическая подготовка	29/34	2/3	4/4	3/4	4/4	3/3	4/4	3/5	3/4	3/3
6	Интегральная подготовка	24/24	3/3	3/4	3/3	3/2	2/2	3/3	3/3	2/2	2/2

7	Инструкторская и судейская практика	0/8				2	2			2	2
8	Участие в соревнованиях	15/15		1/1	2/2	2/2	3/3		2/2	2/2	3/3
9	Контрольные испытания	6/6				1/1	2/2			1/1	2/2
10	Медицинское обследование	4/4	2/2			1/1					1/1
11	ИТОГО	273/273	30/30	31/31	30/30	31/31	31/31	28/28	31/31	30/30	31/31

4. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп первого - третьего года обучения (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	12	2	1	2	1	1	1	2	1	1
2	Общая физическая подготовка	100	12	12	11	11	10	12	11	11	10
3	Специальная физическая подготовка	101	12	12	11	11	11	11	12	11	10
4	Техническая подготовка	114	13	14	13	12	12	13	13	12	12
5	Тактическая подготовка	58	6	7	7	6	6	6	7	7	6
6	Интегральная подготовка	30	4	4	3	3	3	3	4	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	15			2	2	3		2	3	3
8	Участие в соревнованиях	25	1	3	3	3	4	2	2	3	4
9	Контрольные испытания	9				2	3			1	3
10	Медицинское обследование	4	2			1					1
11	ИТОГО	468	52	53	52	52	53	48	53	52	53

5. Примерный учебный план-график распределения учебных часов по предметным областям (разделам обучения) для учебно-тренировочных групп четвертого и пятого года обучения (тренировочная нагрузка 12 ч. в неделю)

№ п/п	Предметная область, раздел спортивной подготовки	Часы	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май
1	Теоретическая подготовка	12	2	2	2	1	1	1	1	1	1

2	Общая физическая подготовка	80	10	10	10	9	8	8	10	8	7
3	Специальная физическая подготовка	100	13	13	11	10	10	10	12	11	10
4	Техническая подготовка	123	13	13	14	14	14	14	14	14	13
5	Тактическая подготовка	60	6	6	7	6	7	7	7	7	7
6	Интегральная подготовка	30	4	4	3	3	2	4	4	3	3
7	Инструкторская и судейская практика	20	1	2	2	2	3	2	2	3	3
8	Участие в соревнованиях	30	1	3	3	4	5	2	3	4	5
9	Контрольные испытания	9				2	3			1	3
10	Медицинское обследование	4	2			1					1
11	ИТОГО	468	52	53	52	52	53	48	53	52	53

7. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Формы организации образовательной деятельности:

- фронтальный метод
- поточный метод
- метод групповых занятий
- круговой метод
- метод индивидуальных заданий

Формами организации учебно-тренировочной работы являются:

1) на этапе спортивно-оздоровительном и начальной подготовки:

- групповые занятия,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях

2) на этапе учебно-тренировочном:

- групповые занятия,
- теоретические занятия,
- участие в соревнованиях,
- работа по индивидуальным планам,
- учебно-тренировочные сборы.

Основной формой проведения занятия является **тренировочное занятие**.

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- общеподготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы спортивной тренировки:

а) общепедагогические: словесные (беседа, рассказ, объяснение); наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример);

б) практические: метод строго регламентированного упражнения; метод, направленный на освоение спортивной техники; метод, направленный на воспитание физических качеств;

игровой метод; соревновательный метод.

Режим занятий:

Этап подготовки	Год обучения	Режим реализации	Максимальная продолжительность одного занятия (в академ. час)	Максимальное количество часов в неделю (в академ. час)	Годовой объем учебно-тренировочной работы (час/год)
Спортивно-оздоровительный	Весь период	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
Группы начальной подготовки	1 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2 часа (80 минут) 3 раза в неделю	6	234
	2 и 3 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	2,5 часа (100 минут) 2 раза в неделю 2 часа (80 минут) 1 раз в неделю	7	273
Учебно-тренировочные группы	1-3 год	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468
	4-5 года	39 учебных недель на базе МБУДО СШ г. Певек	3 часа (120 минут) 4 раза в неделю	12	468

8. ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный российский национальный воспитательный идеал – высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающий ответственность за настоящее и будущее страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

В соответствии с этим идеалом и нормативными правовыми актами Российской Федерации в сфере образования **цель воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания обучающихся в МБУДО СШ г.Певек:

усвоение ими знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);

формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);

приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний.

Виды, формы воспитательной работы

Используются различные формы проведения мероприятий: собрание, общешкольные

мероприятия, конкурсы, игры, тематические выставки творческих работ, акции, консультации, разъяснительные беседы и др.

Ожидаемые результаты:

осознание российской гражданской идентичности,
сформированность ценностей самостоятельности и инициативы,
готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению,
наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности,
сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

9. Материально-технические условия реализации программы.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и спортивный инвентарь			
1	Переносные ворота стандартного размера	штук	4
2	Переносные ворота (3м.х2м.)	штук	4
	Мяч футбольный № 3,4	штук	20
3	Доска тактическая	штук	2
4	Мяч набивной (медицинбол)	штук	20
5	Свисток	штук	4
6	Секундомер	штук	4
7	Стойка для обводки	штук	20
8	Фишки (конусы)	штук	30
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
9	Гантели массивные от 1 до 5 кг	комплект	3
10	Мяч волейбольный	штук	2
11	Мяч набивной (медицинбол)	штук	15
12	Мяч теннисный	штук	10
13	Мяч баскетбольный	штук	2
14	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	4
15	Скакалка гимнастическая	штук	24
16	Скамейка гимнастическая	штук	4
17	Эспандер резиновый ленточный	штук	24

Кадровое обеспечение программы: программу реализует тренер-преподаватель

10. СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Общими критериями оценки деятельности по общеразвивающей программе являются:

- состояние здоровья, уровень физической подготовленности учащихся;
- динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности учащихся в соответствии с индивидуальными особенностями;
- уровень освоения объёмов тренировочных нагрузок, предусмотренных Программой;
- показатели участия в соревнованиях.

В целях объективного определения перспективности обучающихся, динамики уровня спортивного совершенствования и своевременного выявления недостатков в спортивной подготовке осуществляется итоговый контроль успеваемости. Итоговый контроль обучающихся проводится по окончании освоения Программы тренером-преподавателем, согласно перечню контрольных нормативов Программы с фиксацией результатов в журналах учёта групповых занятий.

В качестве контроля за ростом спортивной подготовки рекомендуется проводить классификационные соревнования, планируя на них не только классические, но и специально-вспомогательные упражнения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

Учебно-методическое и организационное обеспечение программы.

- Андреев С.Н. Футбол в школе. – М.: ФиС, 1986.
- Банников С.Е., Минязев Р.И., Босоногов А.Г., Стайн Н.А. Футбол: Учебно методическое пособие. – Екатеринбург, 2006.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010.
- Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. – М.: Медицина. 1988.
- Заваров А. Футбол. Уроки профессионала для начинающих. – СПб: Питер, 2010
- Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007.
- Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера I этап (8-10 лет). М.: Олимпия, Человек, 2007.
- Кузнецов А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап (11-12 лет). М.: Олимпия, Человек, 2007.
- Кук М. Самый популярный учебник футбола. Тренировочные программы и упражнения от ведущих тренеров мира. М.: АСТ, Астрель, 2009.
- Кук М. Упражнения для юных футболистов. М.: АСТ, Астрель, 2007
- Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010.
- Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Москва 2007.
- Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации: Методические рекомендации/ под ред. И.И.Столова. – М.: Советский спорт, 2007.
- Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
- Плон Б.И. Новая школа в футбольной тренировке. М., 2008 .
- Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010.

Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.; ФиС, 1989

Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. 1984

Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта – М., 1987.

Футбол: поурочная программа для юных футболистов СДЮШОР и ДЮСШ Москва 2000г.

Футбол. Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва / М.А Годик, Г.Л. Борознов, Н.В. Котенко. – Российский футбольный союз, Издательство: Советский спорт, 2011.

Чесно Ж.-Л. Футбол. Обучение базовой технике. М.: ТВТ Дивизион, 2006 .

Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru

Всероссийский реестр видов спорта. //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/

Единая всероссийская спортивная классификация 2014-2017 гг
//http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vsrossiyska/5507

Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, положения о всероссийских соревнованиях //http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinyy-kalendarnyy-p/

