

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Злынковская детско-юношеская спортивная школа**

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» сентября 2020 г.
Протокол № 2

Утверждаю:
Директор МБОУ ДО
Злынковской ДЮСШ
/Амельчонок Т.А./
2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
для детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации**

«Мини-футбол»

Уровень усвоения: стартовый

Возраст обучающихся: 7–18 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Носенко Виктор Леонидович,
тренер-преподаватель

г. Злынка, 2020

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	5
3. Содержание учебного плана	6
4. Планируемые результаты	8
5. Календарный учебный график	9
6. Условия реализации программы	16
7. Оценочные и диагностические материалы	16
8. Методическое обеспечение программы	18
9. Список литературы	20
Приложения	21

1. Пояснительная записка

В связи с ухудшающейся общей социально-экономической ситуацией в стране, вызванной целым комплексом исторических, культурных, политических и экономических причин на данном этапе развития общества возрастает необходимость в квалифицированной помощи различным слоям населения и особенно детям из неблагополучных семей или, иначе, детям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

Это более трудная в воспитательном отношении категория детей, имеющих отклонения в социальном развитии и испытывающих затруднения в обучении, в общении с родителями, педагогами, сверстниками, склонных к девиациям по различным причинам, отстающих в темпах физического и психического развития.

Логика профилактики подсказывает необходимость создания в спортивной школе условий, которые не провоцируют отклонение в поведении, а расширяют безопасное пространство для ребенка, где ему хорошо и интересно. Чтобы воспитать человека целеустремленного, убежденного, творчески мыслящего, доброго и отзывчивого, необходимо хорошо продумать систему работы с детьми, попавшими в трудную жизненную ситуацию.

Дополнительная общеразвивающая программа «Мини-футбол» является **модифицированной**, по направленности - **физкультурно-спортивной**, по уровню освоения - **стартовой**, по способу подачи содержания и организации учебного процесса – **горизонтальной**.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273),
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 "О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ"
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ. Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242
- СанПин 2.4.3172-14: «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждённый постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41.

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в

волейбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в мини-футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Этим обусловлена **актуальность** данной программы.

Отличительная особенность – данная программа ориентирована на организацию содержательного досуга детей, на воспитание физически здорового человека, профилактику правонарушений и преступлений, направлена на совместную деятельность как детей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, так и детей, легко адаптирующихся в социуме, лидеров в любых делах, что позволяет предоставить одинаковые возможности вовлечения всех учащихся в учебно-воспитательный процесс.

- программа представляет содержание работы на этапе стартовой подготовки

- раскрыта теоретическая и практическая часть.

Адресат программы - обучающиеся 7-18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний.

Формы обучения и виды занятий:

Занятия по мини-футболу проходят в виде групповых занятий. Формы проведения занятий: тренировки, соревнования.

Срок освоения программы: содержание программы «Мини-футбол» рассчитано на 1 год обучения. Занятия проводятся с сентября по июнь месяц включительно.

Режим занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал МБОУ Злынковской СОШ № 1, с мини-футбольной разметкой площадки, футбольными воротами, а также наличие футбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, теннисных мячей, скакалок и т.п.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.

Количество часов в год - 84 ч.

Наполняемость учебной группы 15 человек.

Новизна

• программа предусматривает возможность подключения к занятиям на втором, третьем и последующих годах обучения при наличии у подростка соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов эти подростки могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной группе в течение одного или двух лет;

• достижение индивидуально-ориентированного результата в укреплении и сохранении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения и совершенствования двигательных навыков;

• направленность на реализацию оздоровительной сущности занятий мини-футболом.

Педагогическая целесообразность обусловлена необходимостью вовлечения обучающихся в социально-активные формы деятельности, а именно игру в мини-футбол.

Цель программы: подготовка физически крепких, с гармоничным развитием Физических и духовных сил юных спортсменов.

Задачи программы:

Обучающие:

– организовать совершенствование деятельности, направленной на вовлечение обучающихся в досуговые мероприятия, на развитие социальной инициативы, предупредить случаи правонарушений среди обучающихся спортивной школы;

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонне физической подготовленности, укреплению здоровья обучающихся и привитие интереса к занятиям мини-футболом;

- обучение техническим и тактическим приёмам мини-футбола;

- повышение тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня владения навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в командах высших разрядов;

- подготовка юных спортсменов-разрядников;

- подготовка инструкторов и судей по мини-футболу;

- подготовка и выполнение нормативных требований.

Развивающие:

- укрепление здоровья и повышение работоспособности обучающихся;

- подготовка волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих командной игровой подготовкой и бойцовскими качествами спортсменов;

- выявление задатков, способностей и спортивной одарённости;

- приобретение соревновательного опыта, навыков в организации и проведении соревнований по общей физической и технической подготовке;

- формирование соревновательного навыка.

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;

- воспитание специальных физических качеств;

- воспитание черт спортивного характера.

2. Учебный план

Учебный план рассчитан на 42 учебные недели, 2 часа в неделю, всего 84 часа.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка		5		собеседование
2	Общая физическая подготовка	50		50	тестирование
3	Специальная физическая подготовка	19		19	результаты участия
4	Контрольно-переводные испытания			2	тестирование
	ИТОГО часов:	76	5	71	
5	Самостоятельная работа			8	
	ИТОГО часов:	84		79	

3. Содержание учебного плана

1. Теоретическая подготовка (5 ч.)

Данный раздел дается весь период учебного года и во всех частях тренировки (подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-10 минут.

Физическая культура и спорт в России.

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

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивная форма». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Общая и специальная физическая подготовка.

Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

Основы техники и тактики мини-футбол.

Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики мини-футбола.

Спортивные соревнования по мини-футболу.

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

Места занятий, оборудование и инвентарь.

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

2. Общая физическая подготовка (ОФП – 50 ч.)

Теоретическая часть:

Подбор упражнений, выполнение индивидуальных комплексов утренней зарядки. Упражнения для формирования правильной осанки, профилактики плоскостопия и их коррекции. Основы саморегуляции эмоционального состояния при занятии спортом. Последовательное выполнение частей занятий, наблюдение за режимом нагрузки в течение занятия.

Практическая часть: На данном этапе ОФП дается в подготовительной и основной части тренировочного занятия (обучение, закрепление).

Сила. Упражнения с преодолением собственного веса, подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Упражнения с отягощениями для рук и для ног. Гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки.

Быстрота. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта, с ходу, с максимальной скоростью. Бег за лидером, бег под уклон.

Гибкость. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Общеразвивающие упражнения с предметами в парах, кругах, шеренгах.

Ловкость. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны, с места, с разбега и с прыжка. Стойки на голове, руках и лопатках. Элементы борьбы, подвижные и спортивные игры, эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка (СФП – 19 ч.)

Теоретическая часть:

Передвижения в различных стойках, вперед лицом, влево, вправо, спиной вперед. Классификация специальных физических упражнений, развивающих морфофункциональные качества футболиста.

Практическая часть:

Дается как в основной так и в заключительной части занятия.

Прыгучесть.

Прыжки на одной и двух ногах, через линию, скамейку, партнера, предметы, а также по кругу, зигзагом, по прямой, на скорости, на дальность, в высоту.

Быстрота движений.

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.

Игровая ловкость.

Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беге, после поворота. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Подвижные игры с

4. Аттестация (2 ч)

Теоретическая часть:

Методика и техника выполнения контрольно-тестовых упражнений. Исходные положения. Самостоятельное определение уровня физической подготовки. Простейшие психологические тренинги по контролю за эмоциями.

Практическая часть: Выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей физической, специально физической и технико-тактической подготовке. Участие в блиц опросах по теоретическим вопросам. Анкетирование.

5. Самостоятельная работа

Комплекс утренней гимнастики (упражнения на формирование осанки, прыжки, пробежки, разнообразные махи, круговые движения).

Силовые упражнения (подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук из упора лежа, поднятие ног из положения лежа).

Упражнения на гибкость, расслабление.

4. Планируемые результаты

Личностные:

— улучшить положение обучающихся школы, оказавшихся в трудной жизненной ситуации;

— повысить роль спортивной школы в работе с детьми «группы риска»;

- воспитание интереса к занятиям по мини-футболу;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам

Метапредметные:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные:

- формирование знаний о мини-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

5. Календарный учебный график

№ п/п	месяц	Число (согласно расписанию)	Время проведения занятия (согласно расписанию)	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь			лекция	1	Мини-футбол как вид спорта. Гигиена, режим. Т. Б.	Спорт зал	Контрольные вопросы
2				групповые занятия	1	Контрольные испытания по физической подготовке.	Спорт зал	Сдача нормативов

3				групповые занятия	2	ОРУ, учебная игра.ОФП.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
4				групповые занятия	2	Челночный бег	Спорт зал	Качественное выполнение задания
5				групповые занятия	2	Игра Контроль мяча	Спорт зал	Качественное выполнение задания
6	октябрь			групповые занятия	1	Прыжки через барьер	Спорт зал	Качественное выполнение задания
7				групповые занятия	1	Бег с изменением направления	Спорт зал	Качественное выполнение задания
8				групповые занятия	1	Челночный бег, прыжки через барьер	Спорт зал	Качественное выполнение задания
9				групповые занятия	1	Рывки по диагонали «контроль мяча»	Спорт зал	Качественное выполнение задания
10				групповые занятия	1	Челночный бег, удары по воротам	Спорт зал	Качественное выполнение задания
11				групповые занятия	1	Отработка техники передвижения и владения мячом	Спорт зал	Качественное выполнение задания
12				групповые занятия	1	Бег спиной вперед, повороты, удары по мячу	Спорт зал	Качественное выполнение задания
13				групповые занятия	1	Ведение мяча по кругу. Учебная игра	Спорт зал	Качественное выполнение задания
14				групповые занятия	1	Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвы	Спорт зал	Качественное выполнение задания
15	ноябрь			групповые занятия	1	Бег в сочетании с ходьбой. Подвижные игры	Спорт зал	Качественное выполнение задания
16				групповые занятия	1	Удары по неподвижному мячу	Спорт зал	Качественное выполнение задания
17				групповые занятия	1	Чеканка мяча. Учебная игра	Спорт зал	Качественное выполнение задания

18				групповые занятия	1	Подтягивание, приседание, пресс. Подвижные игры	Спорт зал	Качественное выполнение задания
19				групповые занятия	1	Длительный бег	Спорт зал	Качественное выполнение задания
20				групповые занятия	1	Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
21				групповые занятия	1	Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра (защиты от них),	Спорт зал	Качественное выполнение задания
22				групповые занятия	1	Общеразвивающие упражнения с набивным мячом, игра в гандбол.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
23	декабрь			групповые занятия	1	Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
24				групповые занятия	2	Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
25				групповые занятия	1	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
26				групповые занятия	1	Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
27				групповые занятия	1	Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов.	Спорт зал	Качественное выполнение задания

28				групповые занятия	1	Отработка паса щечкой в парах. Футбол.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
29				групповые занятия	1	Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
30				групповые занятия	1	Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
31				групповые занятия	1	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя	Спорт зал	Качественное выполнение задания
32	январь			групповые занятия	1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
33				групповые занятия	1	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
34				лекция	1	Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением.	Спорт зал	Контрольные вопросы
35				групповые занятия	1	Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки.	Спорт зал	Качественное выполнение задания

36				групповые занятия	1	Полоса препятствий, удары-по неподвижному мячу, мяч стоит на месте, змейка + удар.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
37				групповые занятия	1	Отработка передач в движении, передача мяча на ход.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
38				групповые занятия	1	Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
39	февраль			групповые занятия	1	Развитие гибкости, старты из различных положений, подтягивания.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
40				групповые занятия	1	Тренировка выносливости, изменение направления движений по сигналу.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
41				групповые занятия	1	Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
42				групповые занятия	1	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
43				групповые занятия	1	Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
44				групповые занятия	1	Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания

45				групповые занятия	1	Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов	Спорт зал	Качественное выполнение задания
46				групповые занятия	1	Специальные упражнения. Чеканка мяча.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
47	март			групповые занятия	1	Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
48				групповые занятия	1	Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
49				групповые занятия	1	Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
50				групповые занятия	1	Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
51				групповые занятия	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений + эстафета.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
52				групповые занятия	1	Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
53				групповые занятия	1	Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания

54	апрель			групповые занятия	1	Скоростные упражнения + удары по мячу из различных положений.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
55				групповые занятия	1	Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель, теннисбол.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
56				групповые занятия	1	Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
57				групповые занятия	1	Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
58				групповые занятия	1	Ведение мяча + удар по воротам. Футбол.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
59				групповые занятия	1	Тактическая подготовка, перебежки, треугольник, три колонны.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
60				групповые занятия	1	Эстафета дриблеров, двусторонняя учебная игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
61				групповые занятия	1	Игра на опережение, старты из различных положений.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
62				групповые занятия	1	Общеразвивающие упражнения без предметов, силовая подготовка.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
63	май			групповые занятия	1	Футбол без ворот, теннисбол, гандбол. Тренировка меткости.	Спорт зал	Качественное выполнение задания

64				групповые занятия	1	Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
65				групповые занятия	1	Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
66				групповые занятия	1	Прием мяча различными частями тела.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
67				групповые занятия	1	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
68				групповые занятия	1	Удары – с разбега, с места, с подачи партнера, с одного шага.	Спорт зал	Сдача нормативов
69				групповые занятия	2	Двусторонняя учебная игра.	Спорт зал	Качественное выполнение задания
70	июнь			Самостоятельные занятия	8	Самостоятельная работа		Качественное выполнение задания

6. Условия реализации программы.

- помещение для занятий (Спортивный зал), соответствующее санитарно-гигиеническим требованиям **Закона о Санитарно-эпидемиологических правилах и нормативах СанПиН 2.4.4.3172-14;**

Дидактический материал: таблицы, плакаты, фотографии.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

спортивный зал, ворота футбольные, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические маты, скакалки; мячи набивные (масса 1 кг), резиновые амортизаторы, мячи футбольные, мячи баскетбольные, мячи теннисные.

7. Оценочные и диагностические материалы.

Формы аттестации.

Формы подведения итогов:

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет									
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9	4,8	4,7
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6	5,5	5,3
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0					
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0					
Челночный бег, 3*10 м, с	м	9,5	9,3	9,0	8,8	8,6	8,5	8,3	8,0	7,6	7,4
	д	10,1	9,7	9,5	9,3	9,1	9,0	9,0	8,8	8,6	8,6
6-минутный бег, м	м	-	-	-	-	1150	1200	1200	1300	1350	1400
	д	-	-	-	-	950	1000	1050	1100	1100	1200
Прыжок в высоту с места, см	м	28	32	36	40	48	53	57	60	64	68
	д	25	29	32	34	36	38	40	42	44	48
Прыжок в длину с места, см	м	150	160	170	178	185	190	194	197	200	220
	д	130	135	140	145	150	155	160	165	170	190
Метание набивного мяча (1 кг), м	м	5,0	5,3	5,8	6,2	6,8	7,2	7,6	8,0	8,4	8,8
	д	3,4	3,8	4,2	4,6	4,8	5,2	5,6	6,0	6,4	6,8
Подтягивание из виса на перекладине, раз	м	-	-	-	-	-	5	6	7	8	10
	д	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Отжимания из упора на полу, раз	м	4	6	8	10	15	-	-	-	-	-
	д	3	4	5	7	9	12	14	16	18	20

В начале (сентябрь) учебного года проводится контрольные нормативы по физической, в середине учебного года – контрольные нормативы по технической подготовке, и в конце (май) учебного года обязательная сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, для перевода на следующий год обучения. Обучающимся предлагается 7 контрольно-переводных нормативы по физической подготовке. В середине и в конце учебного года будут проведены выездные товарищеские командные матчи и соревнования с группами 1-2 года обучения, а также на просмотр первенства города по волейболу среди мужских команд.

Контрольно-переводные нормативы по физической подготовке по годам обучения (юноши)

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет										
		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз	м	-	6	8	12	16	20	26	30	36	40	
	д	-	4	6	10	12	15	18	22	26	30	
Жонглирование мяча головой, раз	м	-	5	8	12	16	18	22	24	26	30	
	д	-	4	6	8	10	12	14	16	18	22	
Бег, 30 м с ведением мяча, с	м	-	609	6,5	6,3	6,2	6,0	5,8	5,5	5,1	4,8	
	д	-	7,2	6,8	6,6	6,5	6,3	6,0	5,7	5,4	5,1	
Ведение мяча по «восьмерке», с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Комплексный тест, с	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	д	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий	м	-	2	3	3	3	3	3	4	4	5	
	д	-	2	3	3	3	3	3	4	4	4	
Для вратарей												
Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий	1 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
	2 упражнение	М	-	-	-	3	4	3	4	4	4	5
		Д	-	-	-	3	3	3	3	3	3	4
Удар ногой с полуката в цель, число попаданий		М	-	-	-	2	3	4	4	4	3	4
		Д	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

№ п/п	Контрольные нормативы	Группы начальной подготовки (на конец учебного года)
		1-й гол
1.	Длина тела, см	160
2.	Бег 30 м, с	5,5
3.	Бег 30 м (5х6м), с	12,0
4.	Бег 92 м с изменением направления, «елочка»	—
5.	Прыжок в длину с места, см	185

6.	Прыжок вверх с места толчком двух ног, см	40
7.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы двумя руками, м: -сидя -стоя	5,8 11,0

8. Методические материалы.

Подготовка юного футболиста осуществляется путем обучения и тренировки, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, на достижение оптимального уровня физического развития и высоких спортивных результатов обучающимися. Успешное осуществление учебно-тренировочного процесса возможно при соблюдении принципа единства всех сторон подготовки, а именно, общефизической, специальной физической, технической, тактической и морально волевой.

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп методов: общепедагогических и спортивных. Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебнотренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности; предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

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

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

Формы занятий: теоретические и групповые практические занятия, календарные соревнования, учебные и товарищеские игры, занятия по подготовке и выполнению контрольных упражнений, воспитательно-профилактические и оздоровительные мероприятия.

Дидактические материалы: специальная литература, справочные материалы, правила соревнований по футболу, правила судейства в футболе. Методические разработки: положения о соревнованиях, методические разработки по обучению основам техники футбола.

Кадровое обеспечение Тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее или высшее образование в области физической культуры и спорта, либо получающие образование по профилю, либо прошедшие курсы повышения квалификации по спортивной направленности.

Материально – техническое обеспечение

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Ворота
 2. Стойки для обводки
 3. Гимнастическая стенка
 4. Гимнастические скамейки
 5. Скакалки
 6. Мячи набивные различной массы
 7. Мячи футбольные
 9. Отбивные сетки
 10. Сетки для мячей
 11. Тренировочные манишки
- Спортивный зал

Ожидаемый результат работы по учебному плану «Мини-футбол»

Тренировочный процесс по программе занятий «Мини-футбола» позволяет добиться следующих результатов:

- развития пропаганды и популяризации мини-футбола в районе;
- повышения уровня спортивного мастерства;
- подготовки команд к выступлениям в первенствах района и области в зачет спартакиады школьников.

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в мини - футбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

10. Список литературы

Литература для педагога:

1. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.
2. Аркадьев Б.А. Тактика футбольной игры М., ФиС, 1962.
3. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976.
4. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов М., ФиС, 1976
5. Конов И.И. Игра нападающих М., ФиС, 1967.
6. Калинин АЛ. Игра защитников М., ФиС, 1967.
7. Казаков П.Н. Футбол. Учебник для физкультурных институтов М., ФиС, 1978 . Качаний Л. Тренировка футболистов 1984.

9. Чанади А. Футбол М., ФиС, 1978.
10. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
11. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984
12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.

Литература для обучающихся:

1. Правила игры в мини-футбол РАМФ 2000.
2. Спортивные и подвижные игры М., ФиС, 1984
12. Фокин Е.В. Игра вратаря М., ФиС, 1967.
3. Андреев С.Н. Мини-футбол. М., ФиС, 1978.

Приложение 1

Специальная подготовленность

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

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

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

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

Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 2). На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10 м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки А к стойке Ц, обходит ее и движется к стойке В. Обведя ее, он направляется к стойке В, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке Ц. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке Г. **Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки А.** Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

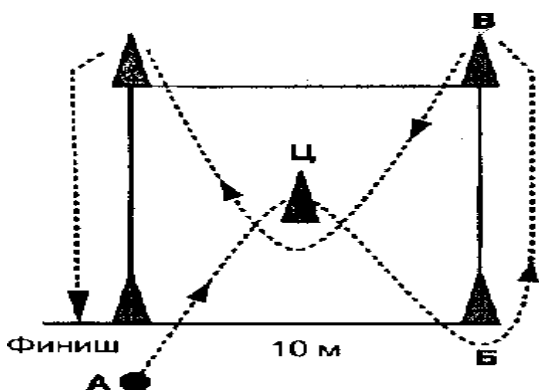
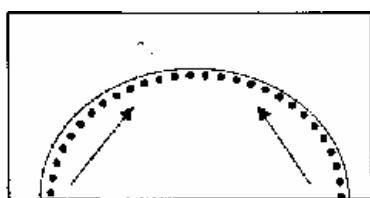


Рис. 2. Ведение мяча по «восьмерке»

Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 3). Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

Рис. 3. Ведение по границе штрафной площади



обратно¹-----¹ туда

Бросок мяча в цель (рис. 5). Испытуемый выполняет два упражнения.

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

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

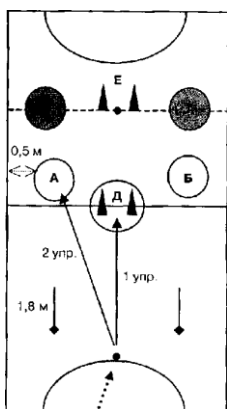


Рис. 5. Бросок мяча в цель

Удар по мячу в цель. Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (см. рис. 5). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет - в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

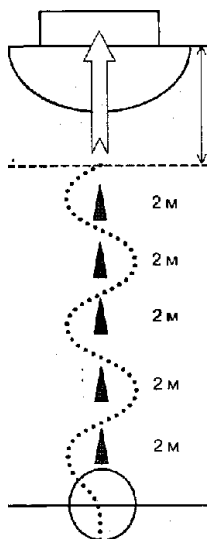


Рис. 6. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

Ведение, обводка стоек и удар в ворота. Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м наносит удар в ворота (рис. 6). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

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