

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
самарской области «Областной детско-юношеский центр развития
физической культуры и спорта»

Рассмотрена и рекомендована
на педагогическом совете
Протокол
№ 3 от 30.08.2021 г.



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 1/п от 30.08.2021
Директор ГБУ ДО СО ОДЮЦРФКС
А.П. Адамов

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«ФУТБОЛ»

Возраст обучающихся: 6-18 лет
Срок реализации программы: 1 год
Разработчики программы:
инструктор-методист Сергеев М.В.
педагог дополнительного образования Рольдин А.А.

г. Самара, 2021

Содержание.

Пояснительная записка	3
Содержание программы	6
Ресурсное обеспечение программы	12
Контроль и оценка освоения программы	16
Литература	18
Приложения	20

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Футбол» составлена в соответствии с приказом №196 от 9 ноября 2018 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации и Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы от 18.11.2015 года № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации.

В содержание программы вошли педагогические практики современности по воспитанию и выявлению талантливых обучающихся, помогающих выделить профессионально ориентированных обучающихся, вариативных методик способствующих созданию необходимых условий для личностного развития и самоопределения обучающихся, по виду «Футбол».

1. Пояснительная записка

Настоящая общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» (далее Программа) — документ, определяющий содержание образовательного процесса в учреждении.

Актуальность программы. Игровые виды спорта и, в частности, футбол всегда были востребованы в подростковой среде. Наверное, нет ни одного подростка, который хотя бы раз играл в футбол в школе, во дворе, в летнем оздоровительном лагере.

Футбол – это командная игра, способная развивать личностные качества и комплекс физических способностей и навыков у обучающихся. После прошедшего в нашей стране Чемпионата мира по футболу 2018 года количество желающих заниматься футболом и мини-футболом заметно возросло, что «Футбол» одним из самых массовых видов спорта и спортивной деятельности. Во многих общеобразовательных организациях имеется возможность и условия для проведения физкультурно-спортивных занятий футболом и мини-футболом.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей школьного возраста обучаться играть в футбол, развивать и совершенствовать свои навыки.

Новизна программы обусловлена тем, что футбол является одним из базовых и массовых видов спорта по программам физического воспитания обучающихся. На занятиях совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, развиваются и совершенствуются физические способности.

Цель программы: развитие и совершенствование физических качеств и навыков посредством обучения игре, поддержка талантливых обучающихся и их профессиональная ориентация.

Задачи программы:

обучающие:

- сформировать знания в области истории физической культуры и спорта;
- сформировать знания по основам мышечной деятельности, анатомии, физиологии и гигиены человека;
- расширение кругозора обучающихся, изучение истории развития футбола и мини-футбола в стране, мире, регионе;
- обучить приемам и методам организации контроля физической нагрузки при самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности футболом;
- изучить технические элементы и правила игры;
- овладеть тактическими, индивидуальными и командными действиями;
- обучить основам влияния физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных умений.

развивающие:

- развить тактические навыки и умения вести игру;
- развить физические и специальные качества;
- развить стойкую мотивацию к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в частности мини-футболом;
- расширить функциональные возможности организма;
- формировать культуру болельщика, фаната футбола;
- привить навыки здорового образа жизни.

воспитательные:

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, трудолюбия, дисциплинированность;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом физкультурно-спортивной деятельности в свободное время;
- ориентировать обучающихся на дальнейшую профессиональную деятельность;
- воспитывать патриотические чувства: любовь к отчизне, гордость за спортивные достижения российских спортсменов;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

Адресат программы

Программа направлена на обучающихся школьного возраста от 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом.

Зачисление обучающихся осуществляется по личному желанию ребенка (по достижению 14-летнего возраста) и/или заявлению его законного представителя, при этом сдача вступительных испытаний не предусмотрена, но с предварительным анализом функциональной подготовленности обучающихся к занятиям по программе.

Программа рассчитана на весь период обучения и включает общефизическую, специально физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую подготовку, самостоятельную работу, и с сдачу контрольных нормативов.

Формами проведения занятий:

Форма занятий – групповая, очная. Занятия проводятся в группах в основном в форме тренировок, а также лекций, семинаров, соревнований и т.д. Также возможна реализация программы в заочной форме, дистанционно по планам подготовки и через интернет ресурсы Zoom, Viber, WhatsApp, Telegram, Youtube.

Наполняемость группы– 15 человек.

Режим работы: занятия проводятся по утвержденному расписанию образовательной организации.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов.

Возрастной период обучения	Примерный возраст обучающихся (лет)	Недельная нагрузка	Допустимые режим занятий	Количество учебных недель	Итого часов в год	Всего за период обучения
первый	6-7	3	1x1x1	44	132	132
второй	8-9	6	2x2x2	44	264	264
третий	10-11	6	2x2x2	44	264	264
четвертый	12-13	6	2x2x2	44	264	264
пятый	14-15	6	2x2x2	44	264	264
шестой	16-18	6	2x2x2	44	264	264

Срок реализации программы: 1 год, 132/264 часа, в зависимости от возрастного периода обучения группы.

Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения программы включают интегративные качества обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения программы и подготовить его к жизни в обществе:

- сформируется чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи;

- воспитается чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества;
- разовьется умение подчинения личных стремлений интересам коллектива;
- разовьются основные физические качества и повысится функциональные возможности организма;
- повысит сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям;
- научатся преодолевать усталость, боль;
- выработается устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- научатся проявлять смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество;
- воспитается привычка к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов;
- сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывается культуру поведения болельщика во время просмотра игр по мини-футболу и футболу различного ранга и уровня, а также межчеловеческие отношения и нормы, ему присущие.

По окончании обучения обучающиеся будут:

знать:

- об основах физической культуры и спорта, истории развития мини-футбола в мире и в России, регионе;
- гигиенические нормы суточной двигательной активности;
- правила проведения подвижных игр направленных на закрепление технических умений;
- правила оказания первой доврачебной помощи при травмах и повреждениях во время занятий футболом;
- методику выполнения футбольных финтов, и игровые ситуации их применения;
- принципы игры в обороне, в защите, тактические стандартные комбинации;
- классификатор профессий спортивной отрасли; роль, место спорта в жизни подростков, молодежи;
- методику составления одну из частей тренировочного занятия;
- правила подбора и формирования комплексов упражнений для самостоятельных занятий футболом;

уметь:

- организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;
- выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами мини-футбола;
- владеть техническими и тактическими приемами мини-футбола по возрасту;
- играть в мини-футбол с соблюдением базовых правил;
- участвовать в соревнованиях по мини-футболу.

2. Содержание программы

Учебный материал программы учитывает специфику вида спорта, возрастные особенности занимающихся.

Для детей от 6 до 8 лет (в этом возрасте начинают формироваться интересы и склонности к определённым видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к виду спорта. Это создаёт условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации);

Для детей 9-15 лет (особенностью занятий с обучающимися этого возраста является углублённое изучение избранного вида спорта. Очень важен дифференцированный и индивидуальный подход для обучающихся, имеющих или низкий или высокий уровень физической подготовки);

Для подростков 16-18 лет (в работе с обучающимися этого возраста рекомендуется активнее применять метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений. Заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учётом типа телосложения, наклонностей, физической и технико-тактической подготовленностью).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» физкультурно-спортивной направленности рассчитана на 2 уровня подготовки начальный (первый и второй год обучения) и основной (третий, четвертый, пятый и шестой год обучения).

Отличительной особенностью каждого из уровней подготовки является:

- начальный уровень (у обучающихся создается представление об избранном виде спортивной деятельности; развиваются необходимые двигательные качества для овладения техническими приемами; изучаются начальные навыки и технические приемы двигательной активности).

- основной уровень (направлен на изучение технических приемов необходимых для освоения техники ведения поединков, изучение тактических действий при ведении спаррингов; дальнейшее развитие и укрепление двигательных навыков и качеств физической подготовленности, формирование основ для самостоятельной подготовки обучающихся).

**Учебный план ДООП «Футбол»
(6-7 лет)**

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		9		
2	ОФП		1	50	диагностика
3	СФП		1	26	диагностика
4	Техническая подготовка		1	33	диагностика
5	Подвижные игры/Спортивные игры		1	7	диагностика
6	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	132	14	118	

(8-9 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		12		
2	ОФП		1	100	диагностика
3	СФП		1	48	диагностика
4	Техническая подготовка		2	50	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	26	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	18	диагностика

7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	20	244	

(10-11 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	96	диагностика
3	СФП		1	50	диагностика
4	Техническая подготовка		2	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	36	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(12-13 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	84	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	45	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	37	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика

7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(14-15 лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		10		
2	ОФП		1	80	диагностика
3	СФП		1	62	диагностика
4	Техническая подготовка		1	46	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	40	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		2	16	диагностика
7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

(16-18лет)

№ п/п	Раздел программы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка		11		
2	ОФП		1	76	диагностика
3	СФП		1	64	диагностика
4	Техническая подготовка		1	42	диагностика
5	Тактическая подготовка		2	46	диагностика
6	Подвижные игры/Спортивные игры		1	16	диагностика

7	Контрольные упражнения		1	2	аттестация промежуточная/ итоговая
	Итого	264	18	246	

Вводное занятие.

Теоретическая часть. Знакомство с группой. Ознакомление обучающихся с целями и задачами программы. Инструктаж по технике безопасности и основным требованиям во время занятий. Тренировочный режим. Требования к спортивной форме для занятий мини-футболом.. История развития мини-футбола в стране.

Практическая часть. Втягивающее занятие по ОФП.

Теоретическая подготовка

Темы программного материала изучаются в процессе тренировочных занятий.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России, Море, регионе. Современное развитие мирового футбола. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. Организации, осуществляющие управление на мировом уровне, их функции и структура. Основной календарь спортивных мероприятий, как формируется. Футбол для детей, турниры, фестивали, проекты.

Тема 2. Анатомия и физиология строение организма человека и основные процессы протекающие в организме под влиянием физических нагрузок. Влияние физической культуры и спорта на функциональные системы организма. Определение физического развития и физической подготовленности. Режим дня. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного деятельности. Разминка, её значение в тренировке. Самоконтроль. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижение высоких результатов в спорте. Спортивный массаж и самомассаж, средства восстановления после физических нагрузок.

Тема 3. Виды физической нагрузки, Утомление, первые признаки. Витамины. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на здоровье и работоспособность спортсмена. Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения. Вредное влияние употребления алкоголя и курения на

здоровье и работоспособность спортсмена. Допинг и спорт. Понятие «чистый спортсмен». Медицинский контроль в спорте, частота и сроки проведения.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Схема анализа игры своей команды, команды соперника. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Названия основных линий, размеры поля, допустимые размеры поля, состав команды, технические требования к оборудованию и инвентарю. Обязанности судей. Способы судейства. Жестикуляция. Протоколы соревнований, схемы проведения соревнований.

Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста. Личность футболиста, его ментальность. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Значение активного отдыха для спортсмена. Витаминизация.

Тема 6. Беседа о том, как важно уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации, работать в команде; ориентироваться в мире ценностей, отстаивать свою позицию, бережно относиться к своему здоровью. Средства и методы профилактики простудных заболеваний. Формирование индивидуального комплекса упражнений для развития физических качеств. Профилактика плоскостопия, формирование правильной осанки, поддержка веса.

Тема 7. Правила безопасности на занятиях футболом. Правила безопасного поведения во вспомогательных помещениях. Типичные травмы в футболе. Профилактика травматизма. Методы и правила оказания доврачебной помощи пострадавшим при ушибах, вывихах, растяжениях, кровотечениях.

Тема 8. Профессиональная деятельность в спорте. Классификация профессий, отрасли применения, предпрофессиональное самоопределение.

Общая физическая подготовка

Теоретическая часть. Влияние физических упражнений на развитие двигательных способностей. Название упражнений, специальная терминология. Понятия темп, ритм, дистанция, серия. Организационные

команды. Методика составления индивидуальных комплексов для развития физических качеств. Корректирующие комплексы. Подготовка и выбор места для самостоятельных занятий общей физической подготовки. Влияние общей физической подготовки на результат соревновательной деятельности.

Практическая часть. Выполнение общеразвивающих упражнений без предметов: поднятие и опускание рук в стороны, сведение и разведение рук вперёд - назад, круговые движения, сгибание и разгибание рук в упоре лежа; наклоны туловища вперёд, в стороны, то же, в сочетании с движениями рук; круговые движения туловища с различным положением рук (на поясе, за головой, вверху); поднятие и вращение ног в положении лёжа на спине; приседания с различными положениями рук; выпады вперёд, в стороны с наклонами туловища и движениями рук; переход из упора присев в упор лёжа и снова в упор присев.

Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направления движения, кроссовый бег; с изменением ширины шага, с прыжками, с высоким подниманием бедра, захлестом голени назад, семенящий бег, правым левым боком приставными шагами, спиной вперед, в горку, под горку, с ускорениями. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие, с ноги на ногу, тройные, пятерные прыжки, выпрыгивание из приседа вверх-вперед, приседе в стороны, прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки, через скакалку сложенную в двое, в четверо. Силовые упражнения: с отягощением, упражнения с набивными мячами - броски, ловля различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах.

Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, круговые движения туловища; в положении лежа - поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, игры с элементами сопротивления.

Выполнение акробатических упражнений: перекаты вперед и назад в положение лежа, прогнувшись, перекаты в группировке с последующей

опорой руками за головой; стойка на лопатках; из упора лежа на гимнастической скамейке сгибание и разгибание рук.

Участие в подвижных играх: «Рыбак и рыбы», «Перестрелка», «Гонка мячей по кругу», «Лапта», «Футбол через сетку», «Защита укрепления», «Мяч среднему», «Вызов номеров», «Круговая лапта».

Участие в эстафетах с бегом, прыжками, преодолением препятствий, переноской мячей.

Участие в спортивных играх: ручной мяч, баскетбол по упрощённым правилам.

Специальная физическая подготовка

Теоретическая часть. Место и роль тестирования по контрольным нормативам в решении задач по всесторонней физической подготовке юных футболистов. Взаимосвязь развития специальных физических качеств и формирование технических навыков и умений. Сенситивные периоды развития и воспитания физических качеств.

Практическая часть. Выполнение специальных упражнений для развития быстроты: упражнения для развития стартовой скорости, по сигналу (преимущественно зрительному) ускорения на 10 – 15 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, седа.

Выполнение упражнений для развития дистанционной скорости: ускорения на 15, 30 м, бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками для обводки, бег с быстрым изменением скорости: после быстрого бега быстро резко замедлить бег или остановиться, затем выполнить новый рывок ускорения в том же или другом направлении.

Выполнение специальных упражнений для развития ловкости: прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать головой высоко подвешенный мяч, держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой.

Упражнения для развития силы: комплексы упражнений с гантелями, с набивными мячами, в тренажерном зале.

Участие в подвижных играх. Эстафеты с бегом, прыжками, метанием, лазанием.

Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель). Ускорения на 15, 30, 60 м с мячом. Обводка препятствий (на скорость). Переменный бег на дистанции 100—150 м (15—20 м

с максимальной скоростью, 10—15 м медленно и т. д.) с ведением мяча. Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления) с ведением мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, остановка мяча с последующим рывком в сторону и ударом в цель).

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5—15 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча с фланга. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа — рывки на 2—3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле мячей, пробитых по воротам.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут, ворота; удары на дальность. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей, бросаемых 2—3 партнерами с разных сторон. Серии прыжков по 4—8 в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом, то же с отягощением.

Упражнения для развития силы. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений с ведением мяча. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек с ударами по воротам; с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т.д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5—12 мин ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3—5 игрокам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой. Прыжки вверх с поворотом и имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставание высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега. Упражнения на батуте: прыжки на двух ногах, сальто вперед и назад согнувшись, сальто назад прогнувшись.

Техническая подготовка

Теоретическая часть. Классификация и терминология технических приёмов игры в мини-футбол: прямой и резаный удар по мячу, точность удара, траектория полёта мяча после удара, обманные движения (финты), отбор мяча, передача мяча, остановка мяча, ведение мяча. Определение игровых амплуа. Техника игры вратаря. Классические комбинации в стандартных ситуациях.

Практическая часть.

Удары по мячу ногой. Удар внутренней стороной стопы, правой и левой ногой: по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внутренней частью подъема, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар носком, правой и левой ногой, по: неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу. Удар внешней частью подъема по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удар средней частью подъема по катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары по мячу ногой пяткой (назад) по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу правой, и левой ногой. Удары в движении различными способами. Ударов на точность, силу, дальность, с оценкой перед выполнением удара. Удары правой и левой ногой различными способами по катящемуся и летящему мячу с различными направлениями, траекторией, скоростью. Удар с

полулета правой левой ногой, точность ударов (в цель, в ворота, двигающемуся партнеру).

Удары по мячу головой. Удар боковой частью лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Удар серединой лба по летящему с различной скоростью и траекторией мячу без прыжка и в прыжке. Применение необходимого способа удара по мячу головой без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу. Удар серединой и боковой частью лба без прыжка и в прыжке с поворотом.

Остановка мяча. Остановка опускающегося мяча подошвой. Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Остановка опускающегося мяча внешней стороной стопы. Остановка опускающегося мяча грудью. Остановка катящегося мяча с переводом в стороны и назад: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка мяча с переводом в стороны и назад: подошвой; внутренней стороной стопы; серединой подъема; внешней стороной стопы. Остановка с поворотом до 180° с последующим ведением или передачей.

Ведение мяча. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводку, контролируя мяч и отпуская его от себя. Различные сочетания приемов техники передвижения с техникой владения мячом.

Обманные движения. Ведение мяча с выполнением быстрого отведения мяча подошвой под себя с дальнейшим уходом с мячом вперед за счет рывка. Ведение мяча с выполнением неожиданной остановки мяча для партнера, который двигается за спиной, с дальнейшим уходом без мяча вперед, увлекая соперника за собой. Применение финтов в учебных играх.

Отбор мяча. Отбор мяча при единоборстве с соперником: ударом и остановкой ногой в широком выпаде (полушпагат и шпагат); в подкате при атаке соперника спереди, сбоку, сзади. Умение определять (предугадывать) замысел противника, владеющего мячом, момент для отбора мяча и безошибочно применять избранный способ овладения мячом.

Вбрасывание мяча из-за боковой линии. Вбрасывание мяча из различных исходных положений с места и после разбега. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Техника вратаря. Основная стойка вратаря. Передвижение в воротах без мяча в сторону приставным, скрестным шагом и скачками на двух ногах. Ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке. Ловля катящегося и низколетящего

навстречу и несколько в сторону мяча без падения. Выбивание мяча от ворот с места. Прием мяча в движении (катящегося и летящего на различной высоте мяча, на вратаря и в сторону): хватом снизу; сверху на месте. Перекат из основной стойки вправо и влево с мячом и без мяча. Перекат с мячом и без мяча после: приставного шага, скачком влево или вправо. Выбивание мяча на точность от ворот с места. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу). Ловля высоко летящего навстречу и в сторону мяча без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Отбивание мяча одним кулаком без прыжка и в прыжке (с места и с разбега). Бросок мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Выбивание мяча ногой: по катящемуся мячу на встречу и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность. Вбрасывание мяча изученными способами на дальность и точность.

Тактическая подготовка.

Теоретическая часть. Понятие о тактике и тактической комбинации. Характеристика игровых действий: вратаря, защитников и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра. Индивидуальные и групповые тактические действия. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на мини-футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом.

Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку». Выведение позиции мяча и игроков в стандартное положение.

Практическая часть. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных способов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации. Выполнение передачи в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткой или средней передачи, низом или верхом. Выполнение комбинации «игру в стенку» при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, ввод мяча из - за боковой линии (не менее одной по каждой группе).

Индивидуальные действия: выбор позиции по отношению опекаемого игрока и противодействие получению им мяча, т. е. осуществление

«закрывания»); выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником стандартных комбинаций.

Тактика вратаря: правильная позиция в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», удар от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, правильная позиция при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот. Определение игровой ситуации и осуществление отбора мяча изученным способом. Участие в учебных и тренировочных играх.

Соревновательная деятельность.

Теоретическая часть. Инструктаж по технике безопасности во время проведения и участия в соревнованиях по мини-футболу. Правила поведения во время соревнований, отношения к соперникам и судьям соревнований.

Установка на игру. Анализ проведенных игр. Обсуждение результатов соревновательной деятельности.

Практическая часть. Участие в соревнованиях различного уровня, в образовательной организации, муниципалитете, городе, районе, области.

Промежуточная аттестация.

Теоретическая часть. Методика выполнения тестовых упражнений, количество попыток, исходные положения. Техника безопасности во время выполнения тестовых упражнений.

Практическая часть. Разминка. Сдача контрольно-тестовых упражнений по ОФП и СФП, ТТП.

Итоговое занятие.

Теоретическая часть. Подведение итогов учебного года. Объявление итогов промежуточной аттестации. Задание для самостоятельных занятий на летний период.

3. Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое обеспечение программы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке;
- используется метод: словесный: объяснение, беседа, рассказ;
- наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;
- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие *формы организации занятий*:

- учебно-тренировочные занятия,
- соревнования,
- открытые занятия,
- турниры,
- учебные игры,
- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления.

Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.
2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют *показ и объяснение*. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. *Разучивание*. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания и закрепления. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения

№п/п	Тема Форма	Организации занятий	Методы и приемы.	Использованные материалы	Формы подведения итогов
1	ОФП , Беседа	практическое, контрольное занятие, диагностика	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Шведские стенки, скамейки гимнастические, эспандеры. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, карточки	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
2	СФП , Инструктаж,	практическое, контрольное занятие, игровое занятие, учебно-тренировочное занятие	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений, выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Гимнастические маты, гимнастическая стенка, скакалки, гимнастическая скамейка <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи.	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация

3	Технические элементы	Рассказ, практическое занятие, комбинированное занятие, контрольное занятие.	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический, работа по образцу <u>Приемы:</u> Объяснение, повторение, демонстрация, выполнение практических упражнений выполнение контрольных заданий.	<u>Оборудование:</u> Мячи, ворота, стойки, фишки, кубики др. <u>Методические материалы:</u> Журналы, картинки, видеозаписи	Обсуждение, обобщение знаний, контрольное задание, диагностика, аттестация
4	Соревновательная подготовка	Беседа, инструктаж, интегральная подготовка, соревнование	<u>Методы:</u> Словесный, наглядный, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, выполнение практических упражнений	<u>Оборудование:</u> Ворота, мячи, стойки. <u>Методические материалы:</u> видеозаписи, схемы, таблицы	Обсуждение, обобщение знаний, анализ.
5	Подвижные игры Инструктаж,	игровое занятие	<u>Методы:</u> Соревновательно - игровой, словесный <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация.	<u>Оборудование:</u> Мячи, кегли, кубики, инвентарь для подвижных игр. <u>Методические материалы:</u> карточки.	Обсуждение.
7	Контрольные занятия	Беседа, инструктаж, практическое занятие,	<u>Методы:</u> соревновательно-игровой, практический. <u>Приемы:</u> Объяснение, демонстрация, моделирование соревнований	<u>Оборудование:</u> Стойки, конусы, столы, рулетка, ракетки. <u>Методические материалы:</u> Видеозаписи (учебные, соревнования) иллюстрации	обсуждение, обобщение знаний и умений

Материально-технические условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по мини-футболу.

Для реализации данной программы необходимы:

- мини-футбольная площадка и/или спортивный зал, площадь которых должна быть не менее 4 м² на одного занимающегося, высота потолка должна составлять не менее 6 метров,
- комната для переодевания;
- стойки для обводки,
- малые ворота,
- ворота для мини футбола;
- скакалки, ,
- мячи мини-футбольные № 4, 5,
- мячи баскетбольные;
- мячи волейбольные;
- сетка для мячей,
- комплект фишек;
- рулетка 3 м.- 1 штука,
- тренировочные манишки -20 штук,
- секундомер,
- свисток,
- карточки для судейства,
- планшет магнитный.

Кадровое обеспечение программы

Данная программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющего профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень педагогических компетенций педагога дополнительного образования должны соответствовать профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденного приказом №298н от 5 мая 2018 года Министерством труда и социальной защиты Российской Федерации.

4. Контроль и оценка освоения программы

Важнейшей функцией управления тренировочным процессом, наряду с планированием, является контроль, определяющий эффективность работы с обучающимися на протяжении реализации программы.

С помощью текущего контроля определяется содержание занятий и величина физической нагрузки в них.

Итоговый контроль проводится по окончании учебного года в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке (приложение № 2) и служит для определения уровня развития физических качеств и степени подготовленности обучающихся.

На основании контрольных нормативов осуществляется последующий перевод обучающихся на следующий год обучения.

Участие в соревнованиях – необходимый компонент качественной подготовки занимающихся. На данном этапе их число должно быть ограничено 2-3 соревнованиями исключительно по своей возрастной группе.

Механизм оценки получаемых результатов

В середине и конце года проводится диагностирование воспитанников и их родителей на предмет их удовлетворенности образовательным процессом в объединении, принимаются замечания и пожелания по работе педагога.

Методы педагогической диагностики - наблюдение, беседа, тестирование, анкетирование, беседа с родителями. Результаты диагностики интересов и склонностей, личностных изменений воспитанников.

Диагностика знаний, умений и навыков

Предварительный контроль в виде собеседования проводится в начале учебного года с целью выяснения потребности обучающихся в занятиях по мини-футболу и физических особенностей организма обучающихся.

Текущий контроль: проводится регулярно в процессе всей учебной работы.

Итоговый (годовой) контроль – выполнение контрольных упражнений.

При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий для выполнения упражнений всеми обучающимися.

Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов.

Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого.

На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: на выносливость и время. Учитывается лучший результат. Показанный

результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки.

Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

5. Литература

Учебно-информационное обеспечение программы

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
4. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-Р);
5. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. №262-од «Об утверждении персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242;
7. Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ (приложение к письму министерства

образования и науки Самарской области от 03.09.2015 №МО-16-09-01/826-ТУ).

8. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

Используемая Литература.

1. Андреев С. Н. Мини-футбол. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
2. Андреев С. Н., Левин В. С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. – Липецк: «ГУ «РОГ», 2004.
3. Аверьянов И. В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10–11 лет: автореф. дис. канд. пед. наук / И. В. Аверьянов, - Тюмень, 2008.
4. Качани Л., Горский Л. Тренировка футболистов. – М.: «Физкультура и спорт», 1984.
5. Медицинский справочник тренера. – Москва «Советский спорт» 2005 г.
6. Сучилин А. А. Футбол во дворе. – М.: «Физкультура и спорт», 1978.
7. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: «Физкультура и Спорт», 1982.

Список литературы для педагога:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол «Физкультура и спорт». 2008 г.
2. Сучилин А. А. Футбол во дворе - «Физкультура и спорт», 1994 г.
3. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – «Физкультура и Спорт». 2002, 2-ое исправленное и дополненное издание – (Азбука спорта).
4. Швыков И.А., Футбол в школе. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2002.
5. М.А.Грибачева, В.А.Круглыхин «Интегративный курс физического воспитания для обучающихся начальной школы на основе футбола»
6. Сто одно упражнение для юных футболистов. Малькольм Кук, А.С.Т. Астрель. Москва 2003 г.
7. Л.Качани, Л.Горский - Тренировка футболистов 1994 г. 1-е издание
8. Методические рекомендации преподавания физической культуры в образовательных учреждениях города Москвы 2009г.

Список литературы для обучающихся:

1. Футбол – твоя игра - С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1989. – 144 стр.
2. Играйте в мини-футбол. - Андреев С.Н. М.: Советский спорт, 1989. – 47 стр.

Примерный календарный учебный план график

	6-7 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	2	50
<i>СФП</i>	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1	26
<i>Техническая подготовки</i>	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	1	33
<i>Тактическая подготовка</i>												
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	1	1		1	1	1				1	1	7
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	11	12	12	12	11	10	12	11	10	11	6	118
<i>Всего часов:</i>	13	13	13	13	12	12	13	12	12	12	7	132

	8-9 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	10	9	8	9	10	10	10	9	9	6	100
<i>СФП</i>	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	2	48
<i>Техническая подготовки</i>	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	2	50
<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	26
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	2	2	2	2	1	1	2	1	18
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	22	23	23	23	24	24	22	23	13	244
<i>Всего часов:</i>	26	25	24	25	25	25	26	26	24	24	14	264

	10-11 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	4	96
<i>СФП</i>	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	2	50
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	46

<i>Тактическая подготовка</i>	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	36
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	23	24	24	24	22	23	24	22	23	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	25	26	26	25	24	25	25	24	24	14	264

	12-13 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	84
<i>СФП</i>	7	6	6	5	6	4	7	7	5	7	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	4	5	3	3	45
<i>Тактическая подготовка</i>	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	2	37
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	24	23	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	26	24	24	26	14	264

	14-15 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												
<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	7	8	7	8	7	8	8	7	8	4	80
<i>СФП</i>	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	2	62
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	5	5	4	4	4	5	5	3	3	46
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	3	4	3	3	3	5	3	5	2	40
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

	16-18 лет											
месяц	сен	окт	ноя	дек	ян	фев	мар	апр	май	июн	июл	
												Всего
<i>1. Теоретические занятия</i>												

<i>Итого часов:</i>	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	18
<i>2. Практические занятия</i>												0
<i>ОФП</i>	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8	4	76
<i>СФП</i>	6	6	7	6	6	6	6	7	6	6	2	64
<i>Техническая подготовки</i>	4	4	4	4	4	3	4	5	4	3	3	42
<i>Тактическая подготовка</i>	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	2	46
<i>Подвижные/спортивные игры</i>	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	16
<i>Контрольные упражнения</i>				1							1	2
<i>Итого часов:</i>	24	24	23	24	23	22	22	25	22	24	13	246
<i>Всего часов:</i>	26	26	24	26	24	24	24	26	24	26	14	264

Приложение №2

Контрольные нормативы (мониторинг)
(6-7 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Скоростные качества Бег 30 м (с)	6,7	6,6	6,5	7,0	6,9	6,8
Бег 60 м (с)	12,0	11,9	11,8	12,2	12,1	12,2
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	9,5	9,4	9,3	9,6	9,5	9,4
Выносливость Бег 500 м	(без учета времени)					
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,25	1,30	1,35	1,20	1,25	1,30
Тройной прыжок (м)	3,00	3,15	3,30	3,00	3,10	3,20
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	10	12	14	10	12	13

(8-9 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Скоростные качества Бег 30 м (с)	6,6	6,5	6,4	6,9	6,8	6,7
Бег 60 м (с)	11,8	11,7	11,6	12,0	11,9	11,8
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	9,3	9,2	9,1	9,5	9,4	9,3
Выносливость Бег 1000 м	(без учета времени)					

Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,30	1,35	1,40	1,25	1,30	1,35
Тройной прыжок (м)	3,20	3,30	3,40	3,15	3,20	3,25
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	12	14	16	12	14	15

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Скоростные качества Бег 30 м (с)	6,4	6,3	6,2	6,7	6,6	6,5
Бег 60 м (с)	11,6	11,5	11,4	11,8	11,7	11,6
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	9,1	8,9	8,8	9,3	9,1	9,0
Выносливость Бег 1000 м	(без учета времени)					
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,35	1,40	1,45	1,30	1,35	1,40
Тройной прыжок (м)	3,30	3,40	3,50	3,20	3,30	3,40
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	14	16	20	14	16	18

(10-11 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Скоростные качества Бег 30 м (с)	6,4	6,3	6,2	6,7	6,6	6,5
Бег 60 м (с)	11,6	11,5	11,4	11,8	11,7	11,6
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	9,1	8,9	8,8	9,3	9,1	9,0
Выносливость Бег 1000 м	(без учета времени)					
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,35	1,40	1,45	1,30	1,35	1,40
Тройной прыжок (м)	3,30	3,40	3,50	3,20	3,30	3,40
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	14	16	20	14	16	18

(12-13 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Скоростные качества Бег 30 м (с)	6,2	6,0	5,9	6,5	6,3	6,1
Бег 60 м (с)	11,2	11,0	10,8	11,6	11,4	11,2
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	8,8	8,6	8,4	9,0	8,8	8,6
Выносливость Бег 1000 м	(без учета времени)					
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,55	1,60	1,65	1,50	1,55	1,60
Тройной прыжок (м)	3,40	3,50	3,60	3,30	3,40	3,50
Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	20	22	24	18	20	22

(14-15 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Скоростные качества Бег 30 м (с)	5,6	5,4	5,2	6,0	5,8	5,6
Бег 30 м с хода (с)	5,0	4,8	4,6	5,4	5,2	5,0
Координация Челночный бег 3x10 м (с)	8,4	8,2	8,0	8,6	8,4	8,2
Выносливость Бег 1000 м (мин)	3,50	3,40	3,30	4,40	4,30	4,20
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,80	1,90	2,00	1,70	1,80	1,90
Тройной прыжок (м)	4,60	4,80	5,00	4,00	4,20	4,60
Сила Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	6,0	7,0	8,0	4,0	4,5	5,0
Техническое мастерство						

(16-18 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
	Юноши			Девушки		
	удов	хор	отл	удов	хор	отл
Скоростные качества Бег 30 м (с)	5,0	4,8	4,6	5,2	5,0	4,8
Бег 30 м с хода (с)	4,6	4,4	4,2	4,8	4,6	4,4

Координация Челночный бег 3x10 м (с)	8,0	7,7	7,5	8,2	8,0	7,8
Выносливость Бег 1000 м (мин)	3,40	3,30	3,20	4,30	4,20	4,10
Скоростно-силовые качества Прыжок в длину с места (м)	1,90	2,00	2,10	1,80	1,90	2,00
Тройной прыжок (м)	5,00	5,40	5,80	4,60	4,80	5,20
Сила Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы	8,0	10,0	12,0	6,0	8,0	10,0