

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Лицей  
№ 5» Камышловского городского округа**

**ПРИНЯТО**

на заседании педагогического совета  
МАОУ «Лицей № 5»  
Протокол от «29» августа 2022 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ «Лицей № 5»  
\_\_\_\_\_ И.О. Хинчагашвили  
Приказ от «30» августа 2022 г. № 118

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 7-17

Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель: Потоптаев И. Н., Федоров Д. Ю.

## Оглавление

1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы.....	6
1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы.....	16
2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации.....	18
2.1. Календарный учебный график.....	18
2.2. Условия реализации программы.....	18
2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....	18
3. Список литературы.....	21

## 1. Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность (профиль) общеразвивающей программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы:**

1. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа физкультурно-спортивной направленности «Мини-футбол» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:
  - Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
  - Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями на 11 июня 2021 года);
  - Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН);
  - Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 года № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196«;
  - Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
  - Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
  - Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

**Актуальность.** За последнее десятилетие у взрослого и детского населения России значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Именно это и обусловило актуальность данной программы. В результате занятий по мини-футболу в скором времени улучшается

физическая форма, во время тренировок укрепляется здоровье. Кроме того, мини-футбол становится одним из популярных видов спорта, вошел в программу юношеских Олимпийских игр, активно развивается в мире, и для достижения высоких спортивных результатов начинать тренировки нужно в детском возрасте. Чем раньше спортсмен начнёт овладевать техникой и приёмами, тем большего мастерства и высот он достигнет в этом виде спорта.

#### **Отличительные особенности программы, новизна:**

Обязательным компонентом подготовки спортсменов являются соревнования. В школе предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные игры, матчевые встречи, районные, городские, областные, региональные, зональные, всероссийские соревнования с участием различных возрастных групп.

Рациональное планирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии тщательной системы контроля за ходом подготовки. Содержание требований к уровню подготовленности учащихся отделения мини-футбола составляют конкретные количественные показатели по основным видам подготовки, физическому развитию, результатам участия в соревнованиях, подготовки кандидатов в члены сборных команд и команд мастеров,

В группе предусматривается прием контрольных нормативов по общей и специальной физической и технико-тактической подготовке.

Перевод учащихся в группу следующего года обучения производится на основании решения тренерского совета с учетом выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей и специальной подготовке, медико-биологических показателей, наличия установленного спортивного разряда.

Выполнение программы служит основным критерием оценки качества работы отдельного тренера и отделения мини-футбола в целом.

**Адресат программы** – обучающиеся возрастом 7-17 лет.

Адресат общеразвивающей программы:

1. 7-8 лет - детство. Созревание психических и физиологических структур головного мозга. Становление готовности к систематическому учебному труду. Стремление к гармонии в отношениях со сверстниками и взрослыми, диалоговому контакту с ними. Превосходство над ребёнком со стороны взрослого или сверстника приводят его к ощущениям собственной неполноценности. Управление эмоциями и активностью детей осуществляется через создание ситуации успеха. Дисциплинарные способы воздействия на ребёнка блокируют процессы его личностного развития. Учение и обучение – обеспечивают ведущую роль в умственном развитии детей. В работе с данной возрастной группой главная функция педагога сводится к гармонизации всех видов отношений ребёнка в процессе его умственного развития, или учение и обучение в условиях гармоничных отношений. Так достигается полнота психофизиологического развития в период детства.
2. 9–11 лет – предподростковый период. Накопление ребёнком физических и духовных сил. Стремление утвердить себя (как результат приобретённого опыта социальных отношений). Приоритетная ценность – нравственное отношение к себе: доброта, забота, внимание. Возраст, который является самым важным для развития эстетического восприятия, творчества и формирования нравственных отношений к жизни. Благоприятный возраст для развития способностей к рефлексии. Высокая потребность в признании своей личности взрослыми, стремление к получению от них оценки своих возможностей. Задача педагога – регулярно создавать повод для этих проявлений каждому ребёнку. Например, периодическая презентация достижений детей их родителям.
3. 12–14 лет – подростковый период. Характерная особенность – личное самосознание, сознательное проявление индивидуальности. Ведущая потребность –

самоутверждение. В подростковый период стабилизируются интересы детей. Основное новообразование–становление взрослости как стремление к жизни в обществе взрослых. К основным ориентирам взросления относятся:

- социально-моральные – наличие собственных взглядов, оценок, стремление их отстаивать;
- интеллектуально-деятельностные – освоение элементов самообразования, желание разобраться в интересующих подростка областях;
- культурологические – потребность отразить взрослость во внешнем облике, манерах поведения.

Если в дополнительном образовании детей не созданы условия для выражения индивидуальности подростков, они прекращают занятия и вынуждены искать подходящую среду для этих проявлений. Именно этим объясняется сокращение контингента учащихся в системе дополнительного образования по достижении детьми возраста 14–15 лет. Роль педагога дополнительного образования в работе с подростками заключается в том, чтобы регулярно осуществлять их подготовку к самопрезентации социально значимой группе людей.

4. 15–17 лет – юношеский возраст. Завершение физического и психического созревания. Социальная готовность к общественно полезному производительному труду и гражданской ответственности. В отличие от подросткового возраста, где проявление индивидуальности осуществляется благодаря самоидентификации – «кто я», в юношеском возрасте индивидуальность выражается через самопроявление – «как я влияю». Основная задача педагога дополнительного образования в работе с детьми в возрасте 15–17 лет сводится к решению противоречия между готовностью их к полноценной социальной жизни и недопущением отставания от жизни содержания и организации их образовательной деятельности.

**Режим занятий:** продолжительность занятия – 40 минут. Обучение игре в мини-футбол осуществляется в спортивно-оздоровительных группах 1 года обучения, в группах начальной подготовки 1,2 и 3 года обучения, в учебно-тренировочных группах 1,2,3 года обучения. Режим и периодичность занятий зависит от группы, в которой осуществляется обучение.

**Особенности организации образовательного процесса.**

**Реализация программы осуществляется по традиционной модели:** программа представляет собой линейную последовательность освоения содержания в течение одного или нескольких лет обучения в одной образовательной организации;

**Перечень форм обучения:** групповая.

**Перечень видов занятий:** практическое занятие, соревнования.

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** соревнования.

## 1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

**Цель на этапе спортивно-оздоровительных групп 1 год обучения, возраст 7 лет:** привить интерес к выбранному виду спорта мини-футбол (футзал) и футбол, и выработать потребность к систематическим занятиям.

**Задачи:**

- Формирование элементарных занятий о физической культуре
- Укреплением здоровья физическим развитием
- Организация режима дня
- Совершенствование жизненно -важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжков.

**Цель на этапе начальной подготовки: 1,2 и 3 года обучения, возраст 8-10лет:** привить интерес к систематическим занятиям мини-футболом (футзал) и футболом.

**Задачи:**

- Освоение основ физкультурной и спортивной деятельности
- Формирование элементарных занятий о физической культуре и ее истории, связи с укреплением здоровья и физическим развитием, организацией режима дня и закаливание организма, личной гигиеной.
- Совершенствование жизненно-важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжков;
- Обучение подвижным играм и упражнением базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика и т.д.
- Развитие основных физических качеств-силы,быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- Обучение способам организации простейших форм самостоятельных занятий: утренняя гимнастика, подвижные игры и т.д.
- Обучение простейшим способам контроля физической нагрузки, физической нагрузки и физической подготовки:
- Привитие навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, систематическому участию в спортивных соревнованиях:
- Владение необходимыми теоретических занятий

**Цель учебно-тренировочные группы 1 и 2,3 года обучения (15-17лет):**  
подготовить всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для участия в районных, городских, областных, зональных, региональных и всероссийских соревнованиях по мини-футболу.

**Задачи:**

- укреплять здоровье и закаливать организм учащихся;
- прививать устойчивый интерес к занятиям мини-футболом;
- обеспечивать всестороннюю физическую подготовку с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- овладеть техническими приемами, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре;
- обучить спортсменов основам индивидуальной, групповой и командной тактики игры в мини-футбол;
- освоить процесс игры в соответствии с правилами мини-футбола;
- участвовать в соревнованиях по мини-футболу и выполнить требования II юношеского разряда (15-17 лет);
- изучить элементарные теоретические сведения о врачебном контроле, личной гигиене, истории мини-футбола, технике и тактике, правилах игры в мини-футбол.

**1.3. Содержание общеразвивающей программы****Учебный план**

№	Разделы подготовки нагрузка	СОГ	Группы подготовки.				Учебно-тренировочные группы
			6 ч.	6 ч	6 ч	6 ч	
	Период	1-й	1-й	2-й	3-й	1-й	
<b>1</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	<b>69</b>	
	Тема 1. Регулировка физической нагрузки	10	10	10	10	10	
	Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости	10	10	10	10	10	
	Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов	10	10	10	10	10	

	Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами	10	10	10	10	10
	Тема 5. Акробатические упражнения	10	10	10	10	10
	Тема 6. Подвижные игры и эстафеты	10	10	10	10	10
	Тема 7. Гимнастические упражнения	9	9	9	9	9
<b>2</b>	<b>Основы футбольного мастерства</b>	<b>28</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>
	Тема 1. Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами.	1	2	2	2	2
	Тема 2. Развитие футбола в России. Разминка и её значение	1	2	2	2	2
	Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Игра на результат	1	2	2	2	2
	Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль.	1	2	2	2	2
	Тема 5. Общая физическая подготовка. Контрольная игра	1	2	2	2	2
	Тема 6. Основы спортивной тренировки.	1	2	2	2	2
	Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела	1	2	2	2	2
	Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи.	1	2	2	2	2
	Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Упражнения в парах.	1	2	2	2	2
	Тема 10. Игра в защите и нападении	1	2	2	2	2
	Тема 11. Установка перед играми. Разбор проведённых игр.	1	2	2	2	2
	Тема 12. Правила в мини - футболе (футзал).	1	2	2	2	2
	Тема 13. Новые методики подготовки футболистов.	1	2	2	2	2
	Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена.	1	2	2	2	2
	Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование)	2	2	2	2	2
	Тема 16. Изучение и совершенствование техники игры в футбол.	2	2	2	2	2
	Тема 17. Изучение и	2	2	2	2	2

	совершенствование техники игры в футбол.					
	Тема 18. Общеразвивающие упражнения с предметами	1	1	1	1	1
	Тема 19. Удары по неподвижному и движущемуся мячу.	1	1	1	1	1
	Тема 20. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот	1	1	1	1	1
	Тема 21. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении	1	1	1	1	1
	Тема 22. Упражнения для специальной выносливости.	1	1	1	1	1
	Тема 23. Быстрота и реакция в спорте.	1	1	1	1	1
	Тема 24. Контрольные нормативы	1	1	1	1	1
	Тема 25. Техника и тактика в футболе. Соревнования	1	1	1	1	1
<b>3</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>63</b>
	Тема 1. Жонглирование мячом ступнями, бедрами, головой	6	6	6	6	6
	Тема 2. Ведение мяча	6	6	6	6	6
	Тема 3. Остановка мяча	6	6	6	6	6
	Тема 4. Техника паса в футболе	5	5	5	5	5
	Тема 5. Удары по мячу	5	5	5	5	5
	Тема 6. Вратарское искусство	5	5	5	5	5
	Тема 7. Игра головой	5	5	5	5	5
	Тема 8. Удары по воротам и от ворот	5	5	5	5	5
	Тема 9. Выбрасывание мяча из аута (из -за боковой линии)	5	5	5	5	5
	Тема 10. Поддача углового и его розыгрыш	5	5	5	5	5
	Тема 11. Подкаты, отбор и перехват мяча	5	5	5	5	5
	Тема 12. Дриблинг (обводка соперника). Финты и обманные движения в игре	5	5	5	5	5
<b>4</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>23</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
	Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле	2	2	2	2	2
	Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1	2	2	2	2	2
	Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды	2	2	2	2	2

	Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры	2	2	2	2	2
	Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии	2	2	2	2	2
	Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры	2	2	2	2	2
	Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа.	2	2	2	2	2
	Тема 8. Интегральная подготовка футболистов.	2	2	2	2	2
	Тема 9. Психологическая подготовка футболистов	3	2	2	2	2
	Тема 10. Подготовка к соревнованиям.	2	1	1	1	1
	Тема 11. Правила игры в мини-футбол и специфика игры в зале.	2	1	1	1	1
<b>5</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
	Тема 1. Физическая культура и спорт в России.	3	2	2	2	2
	Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Физическое состояние футболиста.	3	2	2	2	2
	Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности юных футболистов	3	2	2	2	2
	Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины	3	1	1	1	1
	Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов.	3	1	1	1	1
	Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса.	3	1	1	1	1
	Тема 7. Личность футболиста, его ментальность.	3	1	1	1	1
	Общее кол-во часов	204	204	204	204	204

### Содержание учебного (тематического) плана

#### Раздел 1. Общая физическая подготовка.

Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Теория. Регулирование физической нагрузки на тренировке и способы восстановления. Инструктаж по выполнению упражнений на развитие двигательных качеств. Практика. Упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног. Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с

преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием 9 предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами - броски, ловля в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, с поворотами и приседаниями; упражнения в парах и группах. Упражнения с гантелями, штангой, сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед. Гимнастические упражнения: (упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, брус, кольца). Бег. Прыжки: спортивные и простые прыжки с мостика.

Тема 1. Бег, прыжки, метания. Регулировка физической нагрузки и реабилитация после тренировки. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Упражнения для воспитания силы. Упражнения для воспитания быстроты. Упражнения для воспитания ловкости. Упражнения для воспитания специальной выносливости. Упражнения для формирования правильных движений, выполняемых без мяча.

Тема 2. Упражнения для развития прыжковой ловкости. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения прыжков. Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами. Прыжки вперед с поворотом. Прыжки с места и с разбега, с ударом головой по мячу. Упражнения в различных прыжках со скакалкой.

Тема 3. Общеразвивающие упражнения без предметов. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения упражнений. Практика. Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища: упражнения на формирование правильной осанки в различных исходных положениях: наклоны, повороты, вращения туловища; в положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения для рук и

плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Тема 4. Общеразвивающие упражнения с предметами. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника упражнений с предметами Практика. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Упражнения с отягощением: упражнения с гантелями, штангой; сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Тема 5. Акробатические упражнения. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения акробатических упражнений. Практика. Кувырки вперед, назад и в стороны в группировке, полушпагат; полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты в стороны и вперед.

Тема 6. Подвижные игры и эстафеты. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 7. Гимнастические упражнения. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника выполнения гимнастических упражнений. Практика. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, лестница, скамейка, перекладина, спортивные и простые прыжки с мостика и трамплина через козла, гимнастического коня.

## **Раздел 2. Основы футбольного мастерства.**

Тема 1. Техника безопасности. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника безопасности в спортивных залах и со снарядами. Физкультура и спорт в России.

Тема 2. Развитие футбола в России. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория: Информационная справка о футболе в России. Практика. Строение и функции организма. Разминка и её значение.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Ознакомление с правилами гигиены. Мужская и женская специфика в спорте. Практика. Игра на результат.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Удары по мячу и по воротам. Остановка мяча. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Врачебный контроль: измерение пульса спортсмена до и после занятия. Самоконтроль. Практика. Отработка ударов по мячу. Отработка ударов по воротам. Остановка мяча.

Тема 5. Общая физическая подготовка. Мужской и женский футбол. Работа с мячом в парах. Контрольная игра. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Рассказ о специфике мужского и женского футбола. Практика. Игра в пас в парах. Контрольная игра: «Три на три».

Тема 6. Основы спортивной тренировки. Тренажёры. Снаряды. Игра в группах, командная игра. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Основы спортивной тренировки. Техника безопасности при работе на тренажёрах. Практика. Работа на тренажёрах в спортзале. Упражнения на снарядах: гимнастическая стенка, канат, перекладина, брусья, скамейка. Игра в группах. Командная игра.

Тема 7. Физическая разминка для всех частей тела. Специальная физическая подготовка. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ).

Практика. Показ элементов разминки футболиста. Специальные физические упражнения, направленные на скоростно – силовые качества футболиста.

Тема 8. Техническая подготовка футболиста. Тесты и задачи. Игра на победу. Пенальти. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Показ и объяснение технических приёмов владения мячом. Практика. Тесты и задачи при работе с мячом. Игра на победу составами «четыре на четыре».

Тема 9. Планирование спортивной тренировки. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах. Техника владения мячом. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Составление плана спортивной тренировки. Практика. Самостоятельная разминка. Упражнения в парах: игра головой, игра в пас ногами. Совершенствование техники владения мячом.

Тема 10. Тактическая подготовка игрока. Индивидуальные и командные действия. Игра в защите и нападении. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Объяснение тактических построений в игре с соперником. Действия в игре вратаря, защитников, полузащитников, нападающих. Практика. Отработка тактики в учебной игре. Игра в защите и нападении.

Тема 11. Устанровка перед играми. Разбор проведённых игр. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Сведения о сопернике: тактика игры команды и отдельных звеньев, сильные и слабые стороны игры, примерный состав, характеристика игроков. Определение состава команды. Тактический план предстоящей игры. Задания отдельным игрокам и звеньям. Разбор проведённых игр. Практика. Контрольная игра.

Тема 12. Правила в мини-футболе (футзал). Игра в спортзале. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Объяснение правил игры и техники безопасности в мини-футболе. Практика. Игра на уменьшенных площадках с твёрдым покрытием.

Тема 13. Новые методики подготовки футболистов. Командные действия на поле. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Рассказ о новых, передовых методиках зарубежных футболистов. Практика. Отработка командных действий в учебной игре.

Тема 14. Психологическая подготовка спортсмена. Реабилитация после игры. Спортивный массаж. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Методы психологической подготовки спортсмена. Способы реабилитации после игры. Техника спортивного массажа. Практика. Спортивный массаж и самомассаж.

Тема 15. Тестирование в футболе (работа с мячом, игра головой, жонглирование). Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Жонглирование мячом головой, ногами на количественный и качественный результат. Удары по воротам с выявлением победителя.

Тема 16. Изучение и совершенствование техники игры в футбол. Практические занятия с мячами. Коллективные действия на поле. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Изучение технических приёмов Большого футбола. Практика. Игра в пас на короткие, средние и дальние дистанции. Отработка коллективного взаимодействия на поле.

Тема 17. Индивидуальная работа с мячами и в парах. Жонглирование. Спаррингпартнёры в футболе. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Жонглирование. Игра в пас в парах внизу и вверху.

Тема 18. Общеразвивающие упражнения с предметами. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Упражнения со скакалкой, упражнения с отягощением (набивными мячами). Упражнения с гантелями, гириями, штангой.

Тема 19. Удары по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Удары по воротам. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Отработка ударов по неподвижному и движущемуся мячу. Отработка пасов в движении. Отработка ударов по воротам.

Тема 20. Выбрасывание мяча из аута. Удары от ворот. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Отработка выбрасывания мяча из аута. Отработка ударов от ворот.

Тема 21. Упражнения на развитие ловкости. Игра в защите и в нападении. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, задача – достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; то же упражнение выполнением прыжка с поворотом на 90-180°. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо на газоне футбольного поля. Держание мяча в воздухе, жонглирование с чередованием ударов различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой.

Тема 22. Упражнения для специальной выносливости. Игра в мини-футбол. Восстановление после игры. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Переменный и повторный бег с ведением мяча. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течение 3-10 минут. Например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой нескольких стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками.

Тема 23. Быстрота и реакция в спорте. Остановки мяча, ложные движения, финты. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Эстафетный бег. Бег прыжками, с изменением направления, скорости. Бег боком и спиной вперед, змейкой. Ускорения и рывки с мячом. Обводка препятствия на скорость.

Тема 24. Подбор мяча, выбрасывание из аута. Игра головой. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Отработка подбора мяча, выбрасывания из аута. Игра головой. Учебная игра «Пять на пять».

Тема 25. Техника и тактика в футболе. Контрольные тесты и нормативы. Соревнования. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Технические приёмы: подкаты, отбор и перехват мяча. Практика. Отработка технических приёмов в игре. Соревнование по футболу между классами.

### **Раздел 3. Техническая подготовка (ТП).**

Тема 1. Жонглирование мячом. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника жонглирования мячом. Практика. Отработка жонглирования ступнями, бедрами, головой.

Тема 2. Ведение мяча. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника ведения мяча. Практика. Практические приемы ведения мяча: - по прямой; - «змейкой»; - с обводкой препятствий; - с изменением скорости и направления движения.

Тема 3. Остановка мяча. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Правила остановки мяча. Практика. Отработка приемов: - остановка подошвой мяча, катящегося на игрока; - остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; - остановка подошвой, опускающегося сверху мяча; - остановка мяча, опускающегося сбоку, внутренней стороной стопы; - остановка мяча, летящего в воздухе.

Тема 4. Техника паса в футболе. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника паса. Практика. Отработка техники паса футболе: - короткие, средние, дальние передачи; - внутренней и внешней стороной стопы; - носком и пяткой.

Тема 5. Удары по мячу. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника ударов по мячу. Практика. Освоение ударов по мячу: - удар носком; - удар серединой подъема; - удар внутренней частью подъема; - удар внешней частью подъема; - удар «щечкой» (внутренней стороной стопы); - удар пяткой; - удар по мячу, катящемуся от игрока; - удар по мячу, катящемуся навстречу; - удар по летящему мячу; - удар через голову; - удар по мячу головой.

Тема 6. Вратарское искусство. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Роль вратаря в игре. Технические действия вратаря. Практика. Упражнения для вратаря: - ловля и приём мяча; - отбивание мяча; - ввод мяча в игру руками и ногами.

Тема 7. Игра головой. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника игры головой. Практика. Отработка приёмов игры головой: - без прыжка; - в прыжке с места; - боковой частью головы.

Тема 8. Удары по воротам и от ворот. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника ударов по воротам и от ворот. Практика. Отработка ударов по воротам и от ворот: - свободный; - штрафной; - угловой удар; - пенальти; - удары от ворот.

Тема 9. Выбрасывание мяча из аута. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Упражнения на вбрасывание мяча: - из-за боковой линии с места; – из положения параллельного расположения ступней ног. Изученными способами с разбега: на точность и дальность.

Тема 10. Поддача углового и розыгрыш его. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника поддачи углового и розыгрыш его. Практика. Отработка техники поддачи углового. Розыгрыш углового мяча.

Тема 11. Подкаты, отбор, перехват мяча. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Технические приёмы в футболе: подкаты, отбор мяча, перехват мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча. Упражнения на отбор мяча: отбор мяча при единоборстве с противником с применением накладывания стопы на мяч, выполняя ложные движения и вызывая противника на определённые действия с мячом с целью отбора мяча. Практика. Отработка технических приёмов.

Тема 12. Дриблинг (обводка соперника). Финты и обманные движения в игре. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Техника обводки соперника. Практика. Отработка финтов и обманных движений.

#### **Раздел 4. Тактическая подготовка.**

Тема 1. Командная игра и взаимодействие игроков на поле. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Разбор тактических схем построения команды в игре. Практика Отработка взаимодействия игроков на поле в учебной игре.

Тема 2. Подготовка к играм, предматчевая готовность №1. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Разбор и анализ состоявшихся матчей. Анализ игры соперника. Составление плана на игру. Определение стартового состава. Режим дня. Питание. Практика. Разминка перед матчем.

Тема 3. Игра в защите и в нападении. Атакующие действия команды. Теория. Тактические приёмы в игре – защита и нападение. Тактика атаки. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Игра по избранной тактической схеме: - в нападении; - уметь освободиться из-под опеки противника для получения мяча, выигрывать единоборство, применяя обводку и ложные движения; - начинать и развивать атаки из стандартных положений; в защите; - взаимодействовать с вратарём; - уметь действовать в защите, играя по принципу персональной опеки и комбинированной обороны; - подстраховывать партнера и помогать ему.

Тема 4. Тактика в футболе: план на игру, система, стиль игры. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Разбор тактических схем в игре. Составление плана на игру. Анализ и разбор учебных игр с определением системы и стиля игры. Практика. Учебная игра с выполнением тактических задач.

Тема 5. Организация команды. Игровые стратегии. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Принципы организации команды. Учёт индивидуальных способностей. Умение работать в команде: уважительно относиться к товарищам, выстраивать дружеские взаимоотношения в коллективе, решать конфликтные ситуации. Игровые стратегии. Практика. Командная игра.

Тема 6. Техничко-тактическая подготовка, тактические схемы, ключевые моменты игры. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Технические и тактические приёмы в игре. Разработка тактических схем. Разбор ключевых моментов игры. Практика. Игры в 2-4 касания. Задания в игре на основе пройденного материала по технике и тактике.

Тема 7. Действия на поле и обязанности игроков разных амплуа: теория. Определение обязанностей и тактических действий полевых игроков разных амплуа: нападающих, защитников, полузащитников, вратаря. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Практика. Учебная игра с правильным расположением при переходе от обороны к нападению.

Тема 8. Подготовка футболистов к игре. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Программа подготовки спортсмена к игре: психологическая подготовка (устойчивость к стрессам, воля к победе и проч.), техническая подготовка (владение техническими приёмами в футболе), тактическая подготовка (владение тактическими приёмами – нападения и защиты, взаимодействия с другими игроками и др.) и общая физическая подготовка. Ключевые компоненты, определяющие игру футболиста.

Тема 9. Психологическая подготовка футболистов. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). 17 Теория. Примеры знаменитых побед и поражений в истории мирового и отечественного футбола. Необходимые качества спортсмена для преодоления неудач и поражений. Пути выхода из кризиса.

Тема 10. Подготовка к соревнованиям. Физическое и психологическое состояние футболистов. Контроль уровня подготовленности, контрольные тесты и задания. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Выдача листков индивидуальной работы на лето. Практика. Соревнование.

Тема 11. Правила игры в мини-футбол и специфика игры в зале. Игровая практика. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Изучение правил игры в мини-футбол. Практика игры в зале «два на два», «три на три», «четыре на четыре», «пять на пять».

#### **Раздел 5. Теоретическая подготовка**

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе. Современное развитие мирового футбола. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Обзор важнейших событий в физической культуре и спорте в России. Анализ игр чемпионатов России, Европы и мира. Ориентирование на лучших спортсменов современного спорта. Охрана труда и техника безопасности в спортзале и на стадионе, на снарядах и тренажерах.

Тема 2. Анатомия тела и гигиена. Режим и питание. Физическое состояние футболиста. Принципы тренировочного процесса. Разминка, её значение в тренировке. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Рассказ об анатомии и гигиене тела, гигиенические требования к одежде и спортивной форме. Режим и питание спортсмена. Как проводить разминку, тренировку, массаж и восстановление после тренировки.

Тема 3. Тестирование уровня физической подготовленности футболиста. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Объяснение упражнений с мячом, направленных на выявление технической подготовленности футболиста. Практика. Жонглирование. Удары по воротам на точность. Удары от ворот на дальность.

Тема 4. Правила игры в футбол, основные футбольные термины. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Разбор правил игры в футбол. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьёй при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля. Роль судьи как воспитателя. Основные футбольные термины.

Тема 5. Современные тенденции подготовки футболистов. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Разбор проведенных игр. Анализ игры спарринг-партнера. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Правила проведения специальной разминки для футболиста, оценивание своих игровых действий на спортивной площадке, действий игроков своей команды и действий соперников; владение навыками коллективной игры; выполнения специальных технических приемов перемещения, подачи, передачи; применения полученных знаний в ходе учебной игры. Ключевые компоненты игры. Установка перед игрой. Защита чести команды в соревнованиях. Игра в спортивные игры по упрощенным правилам.

Тема 6. Выход из игры и тренировочного процесса. Регулирование физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Восстановление после игры. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. Способы выхода из игры и тренировочного процесса. Приёмы регулирования физической нагрузки на тренировках и соревнованиях. Способы восстановления после игры.

Тема 7. Личность футболиста, его ментальность. Психологическая подготовка и игровое мышление футболиста. Форма проведения учебного занятия – учебно-тренировочное занятие (УТЗ). Теория. 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.

#### **1.4. Планируемые результаты освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы**

Личностные результаты

- сформированность ответственного отношения к жизни и установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование;
- неприятие нарушений нравственных и правовых норм, в том числе проявление социально значимых норм поведения, соблюдение этических норм и правил.

Метапредметные результаты

- оценивать свою работу и анализировать игру партнеров по команде; предлагать свои варианты действий в игровых ситуациях;
- ставить практические задачи, обосновывая их собственными интересами, мотивами;
- самостоятельно контролировать свои действия по решению задач;
- находить и обосновывать информацию, необходимую для развития двигательных действий, объяснять причины своих успехов/ неуспехов.

По профилю направленности

- овладеть системой представлений о физических упражнениях, укрепляющих здоровье;
- знать правила гигиены и ее соблюдение;
- уметь правильно распределять физическую нагрузку во время тренировки, усвоение основных принципов тренировки;

- уметь проводить разминку, массаж и восстановление после тренировки;
- знать технику безопасного поведения в спортзале, на снарядах и тренажерах;
- знать правила игры в футбол, мини-футбол;
- использовать тактико-технические приемы в спортивных играх;
- взаимодействовать в команде.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включая формы аттестации

### 2.1. Календарный учебный график

#### Основные характеристики образовательного процесса:

- Количество учебных недель: 34.
- Количество учебных дней: 204.
- Недель в I полугодии: 15.
- Недель во II полугодии: 19.
- Начало учебного года: 2 сентября.
- Каникулы: 29 октября по 6 ноября 2022 года (9 календарных дней); 30 декабря по 8 января 2023 года (10 календарных дней); 25 марта по 2 апреля 2023 года.
- Выходные дни: воскресенье и праздничные дни (1 сентября, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая).
- Окончание учебного года: 27 мая

#### Условные обозначения:

- каникулы ■
- праздничные и выходные дни ■

	Сентябрь					Октябрь					Ноябрь					
<b>Пн</b>		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28
<b>Вт</b>		6	13	20	27		4	11	18	25	1	8	15	22	29	
<b>Ср</b>		7	14	21	28		5	12	19	26	2	9	16	23	30	
<b>Чт</b>	1	8	15	22	29		6	13	20	27	3	10	17	24		
<b>Пт</b>	2	9	16	23	30		7	14	21	28	4	11	18	25		
<b>Сб</b>	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
<b>Вс</b>	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27			
	Декабрь					Январь					Февраль					
<b>Пн</b>		5	12	19	26		2	9	16	23	30		6	13	20	27
<b>Вт</b>		6	13	20	27		3	10	17	24	31		7	14	21	28
<b>Ср</b>		7	14	21	28		4	11	18	25	1	8	15	22		
<b>Чт</b>	1	8	15	22	29		5	12	19	26	2	9	16	23		
<b>Пт</b>	2	9	16	23	30		6	13	20	27	3	10	17	24		
<b>Сб</b>	3	10	17	24	31		7	14	21	28	4	11	18	25		
<b>Вс</b>	4	11	18	25	1	8	15	22	29	5	12	19	26			
	Март					Апрель					Май					
<b>Пн</b>		6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	
<b>Вт</b>		7	14	21	28		4	11	18	25	2	9	16	23	30	
<b>Ср</b>	1	8	15	22	29		5	12	19	26	3	10	17	24	31	
<b>Чт</b>	2	9	16	23	30		6	13	20	27	4	11	18	25		
<b>Пт</b>	3	10	17	24	31		7	14	21	28	5	12	19	26		

<b>Сб</b>	4	11	18	25		1	8	15	22	29		6	13	20	27		
<b>Вс</b>	5	12	19	26		2	9	16	23	30		7	14	21	28		
	<b>Июнь</b>					<b>Июль</b>					<b>Август</b>						
<b>Пн</b>		5	12	19	26		3	10	17	24	31		7	14	21	28	
<b>Вт</b>		6	13	20	27		4	11	18	25		1	8	15	22	29	
<b>Ср</b>		7	14	21	28		5	12	19	26		2	9	16	23	30	
<b>Чт</b>	1	8	15	22	29		6	13	20	27		3	10	17	24	31	
<b>Пт</b>	2	9	16	23	30		7	14	21	28		4	11	18	25		
<b>Сб</b>	3	10	17	24		1	8	15	22	29		5	12	19	26		
<b>Вс</b>	4	11	18	25		2	9	16	23	30		6	13	20	27		

## 2.2. Условия реализации программы

Материально-техническая база:

- учебное помещение - спортивный зал, поле.
- мячи футбольные;
- стойки;
- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- канат;
- гимнастические палочки;
- маты;
- гимнастические скамейки;
- мешочки с песком;
- лестница координационная;
- скакалки;
- плакаты и рисунки с иллюстрациями.

## 2.3. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### Нормативы по физической подготовке и технике игры в мини-футбол

По общей физической подготовке		7 лет
1. Бег 30 м.		5,8 (сек.)
2. Бег 300 м.		76,0 (сек.)
3. Прыжок в длину с места		130 (см.)
4. Тройной прыжок с места		360 (см.)
По специальной физической подготовке		
5. Бег 30 м. с ведением мяча		7,4 (сек.)

	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3
--	-------	-------	-------

По общей физической подготовке Для полевых игроков и вратарей	15 лет	16 лет	17 лет
1. Бег 30 м	4,6 сек.	4,3 сек.	4,2 сек.
2. Бег 400 м	67,0 сек.	65,0 сек	64,0 сек.
3, 12-минутный бег	2900 м	3000 м	3100 м
4, ПРЫЖОК в длину С/м	200 см	220 см	225 см
5. Пятикратный прыжок	11,0 м	11,5 м	12,0 м
<b>По специальной физической подготовке</b>			
Бег 30 м с ведением мяча	5,8 сек.	5,4 сек.	5,2 сек.
Бег 5х30 м с ведением мяча	30,0 сек.	28,0 сек.	27,0 сек.
8. Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой)	55 м	65 м	75 м
9. Удар по мячу ногой на точность	7-8 попаданий	8 попаданий	8-9 попаданий
10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам	10,0 сек.	9,5 сек.	9,0 сек.
11. Жонглирование мячом	20 раз	25 раз	30 раз

#### **Контрольные нормативы отделения мини-футбола**

Нормативы	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП	ОФП
	30 метр ов	300 метр ов	400 метр ов	Прыж ок в длину с/м	Прыж ок тройн ой с/м	Пятик ратны й прыж ок с/м	6- ми ну тн ый бег	12- минутн ый бег	Бег 50 ме тро в	Бег 30 м с веден ием мяча	Бег 5х30 м с веден ием мяча
Возрас т											
7 лет СОГ-1	5,8 сек	76,0 сек	-	130см	360см	-	-	-	-	7,4 сек	-
8 лет ГНП-1	5,6 сек	72,0 сек	-	140 см	390см	-	-	-	-	7,2 сек	-
9лет ГНП-2	5,4 сек	68,0 сек	-	150 см	420 см	-	-	-	-	6,8 сек	-
10 лет ГНП-3	5,2 сек	64,0 сек	-	160 см	450см	-	-	-	-	6,4 сек	-
15 лет УТГ-1	4,46 - 4,54	-	66,5 - 67,0	200 см	-	10,50- 11,00	-	2955- 2883	7,0 6- 7,1 7	5,8 сек	30,0
16 лет УТГ-2	4,32 - 4,41	-	66,3 - 65,0	220 см	-	11,05- 11,50	-	3034- 2956	6,9 4- 7,0 5	5,4 сек	28,0 сек
17 лет УТГ-3	4,25 - 4,31	-	65,0 - 64,0	225см	-	11,55- 12,00	-	3112- 3035	6,8 2- 6,9 3	5,2сек	27,0 сек

**Градации оценок результатов тестирования по уровню подготовленности футболистов**

Уровень подготовленности	Оценка отдельного показателя (теста)	2 показателя	3 показателя	4 показателя	5 показателя	6 показателя	7 показателя
Очень высокий	10-9	20-18	30-27	40-36	50-45	60-54	70-63
Высокий	8-7	17-14	26-21	35-28	44-35	53-42	62-49
Выше среднего	6	13-11	20-18	27-24	34-30	41-36	48-42
Средний	5	12-9	17-15	23-20	29-25	35-30	41-35
Ниже среднего	4	8-7	14-12	19-16	34-20	29-24	34-28
Низкий	3	6-5	11-9	15-12	19-15	23-18	27-21
Очень низкий	2-0	5	9	12	15	18	21

### 3. Список литературы

1. Смирнов К.М. Физиологические основы спортивной тренировки.-М:ФиС,1997
2. Годик М.А. контроль тренировочных и соревновательных нагрузок-советский спорт. М.
3. Выжгин В.А.Футбол.Учебная программа для спортивных школ.-М:УФ.
4. Семенов Л.А. «Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты» 3.Учеб.пособие 2-е изд.
5. Юров И.А. «Психологическое тестирование и психотерапия в спорте»
6. Петухов А.В. Футбол. Формирование основ индивидуального технико-тактического мастерства юных футболистов.-Советский спорт.М.
7. Бишопе К.,Герардс Х. «Единство в футболе» -Советский спорт.М.
8. Годик М.А. «Физическая подготовка футболистов» -Советский спорт.М.
9. Селуянов В.Н. «Физическая подготовка футболистов» -Советский спорт.М.
10. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства. -Советский спорт.М.
11. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы тренировки ловки и отражения мячей вратарями. -Советский спорт.М.
12. Голомазов С.В. Футбол. Теоретические основы совершенствования точности действий с мячом. -Советский спорт.М.
13. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки «Техники реализации стандартных положений» -Советский спорт.М.
14. Голомазов С.В. Футбол. Методика тренировки техники игры головой-Советский спорт.М.
15. Голомазов С.В. Футбол. Универсальная техника атаки. -Советский спорт.М.
16. Люкшинов Н.М.Искусство подготовки высококлассных футболистов. -Советский спорт.М.
17. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. «Мини-футбол в школе» -Советский спорт.М.
18. Веревкин М.П. «Мини-футбол на уроке ФК» -Советский спорт.М.
19. Хекалов Е.М. «Неблагоприятные психические состояния спортсменов их диагностика и регуляция» Учеб.пособие 2-е изд. -Советский спорт.М.
20. Юров И.А. «Психологическое тестирование и психотерапия в спорте» -Советский спорт.М.