

Муниципальное автономное учреждение
«ЛОДЕЙНОПОЛЬСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
Россия 187700, Ленинградская область, г. Лодейное Поле, ул. Титова, д. 45, к. 1
ТЕЛ./ФАКС: (81364)2-21-11, E-MAIL LOD.DUSCH@MAIL.R

Принята на заседании
Педагогического совета МАУ
«Лодейнопольская СШ»
Протокол № «1» от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом и.о. директора
МАУ «Лодейнопольская СШ»
№ «134» от 30.08. 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФУТЗАЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации программы: 42 недели

Разработчик: Гурьев Дмитрий Николаевич,
методист отделения по футболу

г. Лодейное Поле
2024 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Футзал» разработана в соответствии с действующей нормативной базой в сфере дополнительного образования детей:

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказом Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»).

- Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеразвивающих программ различной направленности, утверждённые письмом Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области от 21.01.2022 года №19-1366/2022 г.

- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта, утверждённые директором ФГБУ ФЦОМОФВ в 2021 г.

- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 18 декабря 2020 года № 61573 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Данная программа направлена на физическое развитие ребенка, сохранение и укрепление его здоровья, Спортивные игры и упражнения способствуют совершенствованию деятельности основных физиологических систем организма, улучшению физического развития, физической подготовленности детей, воспитанию положительных морально-волевых качеств.

Занятия футзалом способствуют развитию быстроты, ловкости, координации движений, двигательной реакции, ориентировке в пространстве. Игры с мячом развивают навыки поведения в коллективе, воспитывают товарищеские взаимоотношения, основанные на сотрудничестве и взаимопомощи. Они требуют выдержки, смелости,

решительности. Дети учатся управлять своим поведением в различных игровых ситуациях.

Социальное развитие ребенка в игре предполагает ориентирование детей на сферу общения и сотрудничества, умение принимать чужие ситуации, как свои. Именно эта способность понимать и чувствовать позицию другого человека составляет фундамент общения друг с другом и со взрослыми.

Во время игры дети испытывают самый широкий диапазон переживаний, так же учатся взаимодействовать, сотрудничать, командовать, уступать и т.д.

Очень ценно, что занятия спортивными играми и упражнениями способствуют воспитанию у школьников положительных черт характера, создают благоприятные условия для воспитания дружеских отношений в коллективе, взаимопомощи.

Достаточная физическая активность детей во время спортивных игр и тренировок, подкрепляющаяся соответствующей тренировкой основных физиологических систем организма (нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной) является одним из факторов сохранения и улучшения здоровья, повышения жизненного тонуса.

Актуальность программы состоит в том, что в процессе занятий дети получают элементарные сведения о методах освоения двигательных действий, у них формируются такие качества личности, как компетентность (владение своим телом, различными видами движений на уровне, соответствующем его возрасту), умение адекватно реагировать на изменение окружающей обстановки. Ребенок подводится к самостоятельному и творческому использованию результатов двигательной деятельности в разных пространственных средах

Цель программы: обучить занимающихся основам игры в футзал, обеспечить всестороннее физическое развитие ребенка, привить ценность здорового образа жизни.

Задачи программы:

Обучающая:

- обучить основам игры в футзал;
- научить взаимодействию с другими игроками.

Развивающая:

- развить физические качества: ловкость, быстроту, координационные способности, точность движений, выносливость.
- развить морально-нравственные качества: смелость, решительность, справедливость, уверенность в своих силах, самостоятельность, активность, целеустремленность.
- развить простейшие тактико-технические действия с мячом: ведение, удар, передача мяча, обводка.

Воспитательная:

- привить интерес к систематическим занятиям спортом, здоровому образу жизни;

- воспитать чувство товарищества, дружеские взаимоотношения, чувство команды.

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Объем программы: 42 недели

Нормативный срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения по программе: очная

***Численный состав занимающихся,
максимальный объем учебно- тренировочной работы
и требования по физической подготовке.***

Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления, лет.	Минимальное/ максимальное число занимающихся в группе.	Максимальное количество учебных часов в неделю.	Требования по физической подготовке на конец учебного года.
Ознакомительный этап				
1 год	С 5 лет	10/20	2	Контрольные испытания по физической подготовке
Базовый этап				
4 год	С 8 лет	10/15	4	Контрольные испытания по физической подготовке
Углубленный этап				
8 год	С 12 лет	7/15	6	Контрольные испытания по физической подготовке
	С 15 лет	7/13	10	Контрольные испытания по физической подготовке

Условия отбора обучающихся: принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом и заявлением от родителей.

Основные показатели выполнения программных требований на спортивно-оздоровительном этапе:

- стабильность состава занимающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;

- динамика индивидуальных показателей развития физических качеств занимающихся;

- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

Данная программа предполагает принцип разноуровневости. Под разноуровневостью понимается соблюдение таких принципов, которые позволяют учитывать разный уровень развития и разную степень освоенности содержания детьми. Данная программа предполагает реализацию параллельных процессов освоения содержания программы на его разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников рассматриваемой программы. Реализация разноуровневой программы создает условия для удовлетворения образовательных потребностей как детей одаренных, так и проявляющих обычные способности.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Разделы подготовки	Ознакомительный этап	Базовый этап	Углубленный этап	
			6 часов	10 часов
Теоретическая подготовка	4	13	16	36
Общая физическая подготовка	44	52	75	139
Участие в соревнованиях, тестирование и контроль	3	21	15	39
Технико-тактическая подготовка	18	38	66	102
Специальная физическая подготовка	15	44	80	104
Общее количество часов в год	84	168	252	420

Годовой план-график подготовки

Ознакомительный этап

42 недели – 2 часа в неделю

Виды подготовки	Месяцы											
	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Теоретическая подготовка	1			1				1			1	4

Общая физическая подготовка	3	4	5	4	4	3	3	3	6	5	4	44
Участие в соревнованиях, тестирование и контроль		1	2			1					1	3
Технико-тактическая подготовка	2	1	1	1	3	1	1	3	2	1	1	18
Специальная физическая подготовка		2		2	1	3	1	1	1	2	1	15
Всего часов:	6	8	8	8	8	8	5	8	9	8	8	84

Годовой план-график подготовки

Базовый этап

42 недели – 4 часа в неделю

Виды подготовки	Месяцы											
	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	2		2	2	1	1	13
Общая физическая подготовка	4	3	6	6	4	5	4	3	6	5	6	52
Участие в соревнованиях, тестирование и контроль	2	2	1		4	2		4	2	3	1	21
Технико-тактическая подготовка	3	5	4	5	3	2	2	4	4	3	3	38
Специальная физическая подготовка	2	5	4	4	4	5	4	3	4	4	5	44
Всего часов:	12	16	16	16	16	16	10	16	18	16	16	168

Годовой план-график подготовки

Углубленный этап

42 недели – 6 часов в неделю

Виды подготовки	Месяцы											
	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Теоретическая подготовка	1	1	3	1	2	1		3	1	2	1	16

Общая физическая подготовка	5	5	8	7	9	9	4	6	7	8	7	75
Участие в соревнованиях, тестирование и контроль		3	2	2	1	1		4			2	15
Технико-тактическая подготовка	6	7	6	8	7	4	4	8	7	5	4	66
Специальная физическая подготовка	6	8	7	8	7	9	4	5	7	9	10	80
Всего часов:	18	24	26	26	26	24	12	26	22	24	24	252

Годовой план-график подготовки

Углубленный этап

42 недели – 10 часов в неделю

Виды подготовки	Месяцы											
	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Итого
Теоретическая подготовка	3	6	5	3	4	3	1	2	4	2	3	36
Общая физическая подготовка	6	12	15	13	10	15	7	15	15	15	16	139
Участие в соревнованиях, тестирование и контроль	6	2		2	6	4	2	5	4	4	4	39
Технико-тактическая подготовка	8	10	10	13	10	8	5	10	12	9	7	102
Специальная физическая подготовка	5	10	12	11	12	12	5	10	9	10	8	104
Всего часов:	28	40	42	42	42	42	20	42	44	40	38	420

3. СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

Теория и методика физической культуры и спорта

1. Основы техники безопасности на занятиях. Правила внутреннего распорядка для обучающихся.
2. Понятие о физической культуре и спорте, спортивная тренировка.
3. Инвентарь и оборудование, хранение и уход за ним.
4. Правила игры в футбол.
5. Простые правила участия в соревнованиях. Специфика командной игры.

Физическая подготовка

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обладание юным футболистом разнообразных двигательных навыков.

В состав ОФП входят строевые, гимнастические, легкоатлетические, акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Гимнастические упражнения подразделяются на три группы: первая - для мышц рук и плечевого пояса; вторая - для мышц туловища и шеи; третья - для мышц ног и таза.

Упражнения выполняются без предметов и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, резиновыми амортизаторами, скакалкой); на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина, канат); прыжки в высоту в верх и с мостика.

Акробатические упражнения включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стока на голове и руках, кувырки вперёд и назад, соединение нескольких акробатических упражнений в несложные композиции.

Легкоатлетические упражнения. Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метании.

- Бег: 20, 30, 60 м, повторный бег - два-три отрезка по 20-30 м (с 12 лет) и по 40 м, (с 14 лет), три отрезка по 50-60 м (с 16 лет).

- Бег с низкого старта: 60, 100 м.

- Бег с горизонтальными и вертикальными препятствиями (учебные барьеры, набивные мячи, условные окопы, количество препятствий от 4 до 10).

- Бег или кросс 500-1000 м, 6-минутный бег Купера.

- Прыжки: через планку с прямого разбега; в высоту с разбега; в длину с места и с разбега.

- Метание: малого мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250-700 г), с места и с разбега; толкание ядра весом 3, 4, 5 кг; метание набивного мяча 1, 2, 3 кг (сидя на полу ноги впереди, стоя руки из-за головы, от груди, попеременно правой и левой рукой).

Спортивные и подвижные игры. Баскетбол, гандбол, волейбол, бадминтон, лапта, регби и т.д. Основные приёмы игры в нападении и защите. Индивидуальные технические действия и простейшие взаимодействия игроков в защите и в нападении. Подвижные игры: «Гонки мячей», «Пятнашки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета футболистов» и т.д.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в футбол. Задачи её непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры.

Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление голеностопа, скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность пассов и передач мяча). Особое место занимают специально отобранные игры.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приёмам в футзале и создаёт предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка

Бег с остановками и изменением направления. «Челночный» бег на 5, 6 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). «Челночный» бег, но отрезок вначале пробегание лицом вперед, а затем спиной и т. д. По принципу «челночного» бега передвижения приставными шагами. То же с набивными мячами в руках (2-5 кг.), с поясом - отягощением или в куртке с отягощением.

Бег (приставными шагами) в по одному (в шеренге) вдоль границ поля, по сигналу выполнение определённого задания: ускорение, остановка, изменение направления или способа передвижения, поворот на 360°, прыжок вверх, падение и перекат, имитация передачи мяча, атакующий удар, прорыв, защита и т. д. То же по нападению несколько сигналов: на каждый сигнал занимающиеся выполняют определённое действие.

Подвижные игры: «беговые игры», «беговая игра с выполнением заданий: изменение направления, передача мяча ногами, головой», «ведение мяча, упражнения для нападающего, защитника, для полузащитника», игра 2 х 2 в разметке 20 х 20; игра 2 х 2 в центральном круге; игра 3 х 3 - технико-тактические задания; игра 4 х 4 - тактико-тактические задания между штрафной и средней линией. Специальные эстафеты с выполнением перечисленных заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседания и резкие выпрямления ног со взмахом руками вверх; то же с прыжком вверх; то же с набивным мячом (двумя) в руках (до 3 кг.) из положения стоя на гимнастической стенке - одна нога сильно согнута, другая опущена вниз, руками держатся на уровне лица: быстрое разгибание ноги (от стенки не отклонятся). То же с отягощением (пояс до 6 кг).

Упражнения с отягощениями (мешок с песком до 10 кг для девушек и до 20 кг для юношей, штанга - вес устанавливается в процентах от массы занимающегося и от характера упражнения - приседания до 80 раз, выпрыгивание до 40 раз, выпрыгивание из приседа до 30 раз, пояс, манжеты на запястьях, голени у голеностопных суставов, жилет: приседание, выпрыгивание вверх из приседа, полуприседа, выпада, прыжки на обеих ногах.

Упражнения с набивным мячом. Многократные броски набивного мяча (1-2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1-1,5 м от стен (щита, ворот) с набивным мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стену или вратарю, приземлится, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлится и снова в прыжке бросить (упражнение выполняется серийно, ритмично без лишних поскоков).

Комплексы подводящих упражнений с набивными мячами различного веса.

Игры - эстафеты с набивными мячами.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперёд, боком и спиной вперёд.

Техническая и тактическая подготовка

Основная цель данного этапа подготовки - формирование двигательных умений, которые отличаются, сознательным контролем за действием во всех деталях целостного представления о техническом приёме.

Двигательное представление формируется по мере накопления двигательного опыта и наличия в нем представления, при освоении нового действия, таким образом, формируется основа нового двигательного навыка.

Технические приёмы

Обучение остановкам и передачам мяча. Остановка мяча используется с целью погашения скорости катящегося или летящего мяча для проведения дальнейших действий. Изучают остановки мяча обычно одновременно с ударами.

Остановка мяча бедром; остановка мяча лбом; остановка мяча грудью; остановка высоко летящего мяча; остановка опускающихся мячей головой; при остановке мячей головой в прыжке.

Переводы мяча серединой лба; перевод мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы; при переводе в сторону; перевод внутренней частью подъёма; перевод мяча внешней частью подъёма; перевод мяча грудью.

Обучение ударам.

Удар с лета и полулета; удар с лета (с поворотом); удар с полулета; удар через себя; удар через себя в падении и в прыжке «ножницами»; удар пяткой; удар по мячу головой в падении.

Обучение «финтам». Финты применяют с целью преодоления сопротивления противника и создания выгодных условий для дальнейшего ведения игры.

Финт уходом - основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения.

Уход выпадам - при атаке противника игрок, ведущий мяч, показывает своим движениями, что он намерен обойти его справа или слева.

Уход с переносом ноги через мяч - применяется преимущественно при атаке сзади.

Финт ударом - можно использовать как во время ведения мяча, так и после передачи, остановки.

Финт ударом по мячу головой - в подготовительной фазе принимается исходное положение для удара головой по мячу, туловище отклоняется назад, и выполняется замах для удара.

Финт остановкой мяча ногой - во время ведения при попытке соперника отобрать мяч сбоку или сбоку-сзади применяется финт с остановкой с наступанием и без наступания на мяч подошвой.

Обучение отбору мяча.

При обучении обманным движениям обычно применяют упражнения с элементами ведения и отбора мяча.

Отбор мяча в выпаде - позволяет опередить соперника и произвести отбор мяча на расстоянии.

Отбор мяча в подкате - осуществляется преимущественно сбоку.

Отбор толчком плеча - должен осуществляться в соответствии с правилами игры.

Техническая подготовка.

При обучении техническим приёмам, юных вратарей, применяют главным образом, метод целостного упражнения. Вратарю для успешного освоения технических приёмов и для их совершенствования необходимо на каждой тренировке, помимо чистой работы над элементами, постоянно наигрывать типичные ситуации, чтобы в игре использовать рационально накопленное умение. Для этого, наряду с общепринятыми тренировочными упражнениями необходимы специальные тренировочные задания в виде тематических уроков:

- отработки технике приёмов мяча при игре в воротах;
- совершенствование ловли и отбирания мяча при игре на выходах (в этих ситуациях целесообразно создать вероятность ситуации и условия);
- тренировке в ударах по мячу ногой и вбрасыванию мяча при организации атакующих действий команды.

Ловля мяча в прыжке, (в броске) в сторону - эффективное средство овладения мячом, направленным на точно и сильно в сторону от вратаря.

- отбивание и перевод мячей, летящих на средней высоте;
- отбивание и перевод мяча катящегося далеко в стороне от вратаря
- ввод мяча рукой броском сбоку;
- ввод мяча броском из-за головы сверху;
- ввод мяча ударом ноги с отскока (полулета).

Тактическая подготовка

Под тактикой следует понимать организацию индивидуальных и командных действий игроков, направленных на достижение победы над соперником, проще говоря, взаимодействие футболистов команды по определённому плану, позволяющему успешно вести борьбу с конкретным соперником.

Основные методы обучения тактике и совершенствования в ней:

- метод упражнений - это многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений.

- метод демонстрации и показа.
- метод словесный.
- целостный и расчленённый - прежде чем перейти к тактическим действиям в целом, осваивают основные части каждого. К целостному методу прибегают обычно для закрепления и совершенствования тактических действий.
- анализ видео материалов по тактике.
- анализ своих действий и действий соперника.

Воспитательная работа

Спорт обладает широкими воспитательными возможностями. Однако спортивная деятельность сама по себе довольно противоречива по своему воздействию на личность. Поэтому с первых дней занятий, тренер-преподаватель должен серьезное внимание уделять нравственному воспитанию, нейтрализации неблагоприятных влияний соперничества на личностные качества, усиливать положительные воздействия спорта. Главное воспитать чувство коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Воспитательная работа с юными спортсменами направлена на воспитание гармонично развитого человека, активной, целеустремленной и сознательной личности, обладающей духовным богатством и физическим совершенством, патриотом своей Родины. Тренер-преподаватель в учебных занятиях должен умело сочетать авторитарный стиль работы с добротой и справедливостью, вниманием и чуткостью, педагогическим тактом и скромностью, строжайшим соблюдением Конвенции о права ребенка. Задача тренера-преподавателя подготовить ребенка к преодолению трудностей и страха в учебных занятиях, а также подготовить к выступлению на соревнованиях, привить желание систематически заниматься физической культурой и спортом.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия для спортивно-оздоровительных групп – это прежде всего переход на другой вид деятельности, гармоничное сочетание труда и отдыха, работы и развлечения. Для этого можно применять:

- расслабление в состоянии покоя (на гимнастических матах);
- подвижные игры, не связанные с видом спорта;
- упражнения для активного отдыха и расслабления (на растяжение).

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

На ***Ознакомительном этапе*** обучения продолжительность образовательного процесса – 42 календарные недели. Начало учебного года 01 сентября (с 01 по 15 сентября комплектование учебных групп).

Режим и продолжительность учебных занятий с 8.00 до 20.00 часов. Продолжительность учебных занятий в группах **Ознакомительного этапа** 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час - 45 минут).

Продолжительность учебных занятий в группах **Базового этапа** 2 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час - 45 минут).

Продолжительность учебных занятий в группах **Углубленного этапа** 4 раза в неделю по 1 академическому часу (1 академический час - 45 минут).

Каникулярными днями являются все общегосударственные праздники, каникулы с 31 декабря по 08 января (п. 3, ст. 41, гл. 2 ФЗ – 273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г.)

5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1. Учебно-методическое обеспечение реализации программы

1. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. М.: ФиС, 1985
2. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: ФиС, 1980.
3. Правила игры в футбол. – М.: ФиС, 1981.

5.2. Интернет-ресурсы и электронные ресурсы

<http://window.edu.ru/>
<http://fcior.edu.ru/>
<http://www.edu.ru/>
<http://school-collection.edu.ru>

5.3. Оснащение и оборудование

- Большое футбольное поле 6144 кв.м
- Малое футбольное поле 1500 кв. м
- Здания раздевалок лит. А
- Здания раздевалок лит. Б
- футбольные ворота
- футбольные мячи
- стойки футбольные
- скакалки
- фишки переносные
- накидки
- мячи мини-футбольные
- флажки угловые
- планшет магнитный
- сетка для мячей
- компрессор для накачивания мячей
- игровая форма двух цветов.

5.4. Кадровое обеспечение

Квалифицированные тренеры - преподаватели, имеющие среднее и высшее специальное образование, имеющие опыт работы с детским коллективом, обладающие знаниями и практическими умениями вида спорта футбол, стремящиеся к профессиональному росту.

6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Программа предусматривает начальную и итоговую оценку результатов обучения. Итоговая аттестация проводится в мае.

Требования по общефизической и специальной физической подготовке (Для обучающихся 7-10 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег 30 м (секунды)	6.6 – высокий 7.2 – средний 7.8 – низкий
	Челночный бег 3x10 (секунды)	8.3 – высокий 8.9 – средний 9.5 – низкий
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140 – высокий 130 – средний 120 – низкий
	Прыжок вверх со взмахом руками (см)	14 см – высокий 11 см – средний 5 см – низкий

(Для обучающихся 11-17 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив
Быстрота	Бег 60 м (секунды)	11.8 – высокий 12.4 – средний 13.0 – низкий
	Челночный бег 3x10 (секунды)	9.3 – высокий 9.9 – средний 10.5 – низкий
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (см)	140 – высокий 130 – средний 120 – низкий
	Прыжок вверх со взмахом руками (см)	16 см – высокий 14 см – средний 11 см – низкий

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

По окончании учебного года, обучающиеся должны иметь следующие знания и умения:

Личностные результаты:

- уметь выполнять задания в парах, командах;
- развивать коллективизм, взаимопомощь, взаимное уважение к своей команде и к тренеру-преподавателю.

Метапредметные результаты:

- знать основные правила игры в мини-футбол;
- повысить уровень физических качеств.

Предметные результаты:

- уметь выполнять передвижения в мини-футболе;
- уметь выполнять ведение мяча, передачи.

К концу обучения по программе, обучающиеся овладеют следующими умениями и навыками:

Будут знать:

- технику безопасности на занятиях мини-футболом;
- историю развития мини-футбола в России;
- влияние физических упражнений на строение и функции организма человека;
- гигиену, закаливание;
- правила соревнований по мини-футболу.

Будут уметь:

- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- активно сотрудничать с другими ребятами на занятиях, проявлять положительные эмоции при двигательной активности;
- выполнять требования по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-футбола;
- знать основы судейства;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-футболом, а также с группой товарищей;

Демонстрировать:

- технические и тактические действия игры в мини-футбол, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Получат опыт:

- участия в соревнованиях.

8. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФУТЗАЛУ

1. Общие требования безопасности

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по мини-футболу допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Опасные факторы:

- травмы при падении на скользком, твердом или неровном поле (покрытии);
- слабо закрепленные ворота, крючки для сетки;
- выполнение тренировочного задания без разминки.

1.3. Раздевалки, спортивный зал должны быть обеспечены огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.4. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.5. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.6. После проведения учебно-тренировочных занятий по мии-футболу тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятия

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь (кеды, бутсы, кроссовки).

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Проверить исправность спортивного инвентаря и оборудования. Ворота, стойки, ограждения стен должны быть без острых углов.

2.4. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.5. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий без тренера-преподавателя.

3.3. При занятиях на открытой площадке обеспечить условия, препятствующие переохлаждению дыхательных путей, т.е. при низкой температуре дышать через шарф, ватно-марлевую маску и т.д.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. При ударах по воротам не стоять на траектории полета мяча.

3.7. При использовании вспомогательных средств (стойки, малые ворота, барьеры) соблюдать меры предосторожности.

3.9. Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении воспитанником травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.
- 5.3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

9. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. С.Н. Андреев «Играй в мини- футбол» - Изд – во « Советский спорт» Москва 1989 г.
2. С.Н. Андреев «Мини-футбол» - М.: ФиС, 1978 г.
3. С.Н. Андреев , В.С. Левин «Мини-футбол»- Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004 г.
4. С.Н. Андреев «Футбол твоя игра» - М.: Просвещение, 1989 г.
5. М.М. Боген «Обучение двигательным действиям» - М.: ФиС, 1985
6. Ю.В. Вершоханский « Основы специальной физической подготовки спортсменов» М.: ФиС, 1988 г.
7. Б. Вирцер « *Подготовка футболистов*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1977 г. Под общей редакцией В.И. Козловского перевод статей венгерских авторов.
8. Л.В. Волков «Теория и методика детского и юношеского спорта»- Киев: Олимпийская литература, 2002 г.
9. Допущено Федеральным агентством по физической культуре и спорту «*Мини-футбол*» *программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ и специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва*» Изд – во: Москва 2010 г.
10. Н.В. Зимкин « *Физиологическая характеристика и методы определения выносливости в спорте*» Изд-во «Физкультура и спорт». Москва 1972 г.
11. А.Я. Корх «Тренер: деятельность и личность» М.: Терра-спорт, 2000.
12. И.Г. Максименко «Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх» Луганск: Знание, 2000 г.
13. Мартин Бидзинский « Искусство первого касания мяча. Как подготовить техничного футболиста». Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г
14. В.Г. Никитин, В.П. Губа «Методы отбора в игровые виды спорта»- М.: ИКА, 1998 г.
15. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «*Футбол. Игровые упражнения при сближенных воротах для тренировки техники игры*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
16. Фонд национальная академия футбола. Массимо Люкези «*Обучение системе игры 4-3-3*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
17. Фонд национальная академия футбола. Б.Г. Чирва «*Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.
18. Фонд национальная академия футбола. Робин Джоунс, Том Трэнтер «*Футбол. Тактика защиты и нападения*» Изд-во: ТВТ Дивизион 2008 г.

19. Хан Бергер «Уроки футбола для молодежи 6-11 лет. Овладеть мячом и учиться играть в команде». Изд-во: ООО «Агентство «КРПА Олимп»» Фонд «Национальная академия футбола», 2010 г.

20. Шон Грин «Программа юношеских тренировок. Тренировки в возрасте 5-8 лет. Изд-во: ООО «РА Квартал» Фонд «Национальная академия футбола», 2009 г.

Перечень Интернет-ресурсов

1) . Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16.11.2022 № 1000 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "футбол"(Зарегистрирован 13.12.2022 № 71480)

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Письмо Министерства спорта Российской Федерации от 12.05.2014 г. №ВМ-04- 10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

2). Министерство спорта Российской Федерации
<http://www.minsport.gov.ru/>