Содержание:

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Учебно-тематический план
4. Содержание программы
5. Календарный учебный график
6. Календарно-тематическое планирование программы
7. Планируемые результаты освоения образовательной программы
8. Оценочные материалы
9. Методическое обеспечение программы
10. Материально-техническое обеспечение программы
11. Список литературы
 | 356712122124262727 |

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по командному игровому виду спорта футзал (далее Программа) предназначена для работы с обучающимися МБОУ «Комсомольская средняя общеобразовательная школа №3» в возрасте 11-14 лет, составлена с учетом следующих нормативных документов:

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

- Приказа Минспорта РФ от 27.03.2013 №147 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «мини-футбол»;

- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

 - Методическиих рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015);

 - Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

 Рабочая программа построена с учетом возрастных особенностей обучающихся, занимающихся в группе.

Программа ориентирована на:

- создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;
 - удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в занятиях физической культурой и спортом;
  - формирование и развитие способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку талантливых учащихся;
  - обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового воспитания учащихся;

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

- подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

  Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футзалу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Содержание программы предусматривает приобретение и освоение специализированных знаний и навыков по общефизической, технической и тактической подготовке футболистов и регламентирует организацию и планирование тренировочного процесса футболистов на базовом уровне.

**Вид программы** – общеразвивающая.

**Направленность** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы –** стартовый.

Адресат программы –учащиеся МБОУ «Комсомольская средняя общеобразовательная школа №3». Возраст – 11-14 лет

**Срок освоения программы: 1 год**

2. Цель и задачи программы

**Цель программы:** реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей через тактическую и техническую подготовку по футзалу.

 **Задачи:**

**Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приемами в футболе;

- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

- освоение ударов по мячу и остановок мяча;

-овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

- освоение техники ведения мяча;

- освоение техники ударов по воротам;

- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей;

- освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;

- развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;

- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;

- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;

- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

**Возраст обучающихся:** 11- 14 лет.

**Набор:** принимаются учащиеся МБОУ «Комсомольская средняя общеобразовательная школа №3»при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и допуске к занятиям в объединении, а также письменном разрешении от родителей (законных представителей).

**Форма организации занятий**: групповая.

**Количество обучающихся в группе** – 15 человек.

 **Режим занятий** - 3 раза в неделю по 1 часу (45 минут) – *стартовый уровень.*

Продолжительность академического часа - 45 минут.

**3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Наименование темы |  11 – 14 лет | Форма контроля |
| Теория  | Практика  | Всего  |  |
| 1 | Вводное занятие. | 1 | - | 1 |  |
| 2 | Физическая культура и спорт в России. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 3 | Роль питания и витаминизации. | 1 | - | 1 | Опрос |
| 4 | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. Профилактика спортивного травматизма.  | 3 | - | 3 | Опрос |
| 5 | Общая физическая подготовка. | 1 | 16 | 17 | Контрольные нормативы  |
| 6 | Специальная физическая подготовка | 1 | 16 | 17 | Контрольные нормативы  |
| 7 | Техническая подготовка. | 1 | 24 | 25 | Контрольные нормативы  |
| 8 | Тактическая подготовка. | 4 | 15 | 19 |  |
| 9 | Правила игры в футзале. | 2 | - | 2 | Опрос |
| 10 | Судейская практика. | - | 1 | 1 |  |
| 11 | Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях. | - | 18 | 18 |  |
| 12 | Сдача контрольных нормативов. | - | 2 | 2 | Контрольные нормативы  |
| 13 | Заключительное занятие. | - | 1 | 1 |  |
|  | Всего часов: | 108 |  |  |  |

4. Содержание программы

**Содержание программы**

**Тема № 1. Вводное занятие. Место занятий, оборудование, инвентарь.**

Теория – 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Инструктаж по темам:

- «Правила поведения на учебных занятиях футзалом в спортивном зале».

**Тема № 2.Физическая культура и спорт в России.**

Теория – 1 час.

Спорт в России. Массовый характер спорта. Физическая культура в системе образования. Коллективы физической культуры, спортивные секции ДЮСШ, СДЮШОР и общеобразовательные школы-интернатыолимпийского резерва.

**Тема № 3Роль питания и витаминизации.**

Теория – 1 час.

Примерные суточные пищевые нормы футболистов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований.

Продукты повышенной биологической ценности (специальные пищевые добавки для спортсменов).

**Тема № 4. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся.Профилактика спортивного травматизма**

Теория – 3 часа.

 Роль опорно-двигательного аппарат человека при занятиях спортом. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Правила поведения на спортивных занятиях. Причины возникновения травм (ссадины, ушибы). Правила оказания первой доврачебной помощи при ссадинах, ушибах. Профилактика спортивного травматизма.

**Тема № 5. Общая физическая подготовка.**

Теория – 1 час.

Сведения о физических качествах человека и особенностях общефизической подготовки футболистов.

Практика- 16 часов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Входная диагностика- сдача контрольных нормативов по ОФП. (Приложение 1).

**Тема № 6. Специальная физическая подготовка**

Теория – 1 час.

Особенности и значение специальной физической подготовки при занятиях футзалом.

Практика- 16 часов.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (для данной возрастной группы).

Сдача контрольных нормативов по СФП.

Совершенствование упражнений на:

- развитие скорости, быстроты, координацию движений, гибкость;

- растяжку, для развития равновесия, выносливости;

- развитие ловкости, силы и скоростно-силовых упражнений;

- развитие оперативного и творческого мышления.

Разучивание и выполнение упражнений на развитие оперативной памяти.

**Тема № 7. Техническая подготовка.**

Теория 1 час.

Виды технических приёмов в футзале, их применение в зависимости от игровой ситуации

Практика- 24 часа.

Анализ выполнения технических приемов и ихприменения в различных игровых ситуациях.

*Совершенствование:*

- техники передвижения, ведение мяча с увеличением скорости движения, с выполнением рывков и обводок и ударов по мячу ногой и головой;

- остановки мяча различными способами;

- обманных движений - финты «уходом», «ударом», «остановкой»;

- отбор мяча с использованием различных способов;

- техники игры вратаря.

**Тема № 8. Тактическая подготовка.**

Теория 4 часа.

Коллективная ииндивидуальная игра, их сочетание. Опека соперника. Персональная опека.

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов.

Тактические задания и их значение.

Практика – 15 часов.

*Совершенствование тактических приемов игры:*

1. В тактике нападения:

 Индивидуальные действия. Маневрирование на поле: «откры­вание» для приема мяча, отвлекание соперника, создание чис­ленного преимущества.

Групповые действия. Взаимодействия с партнерами при ор­ганизации атаки с использованием различных передач.

Командные действия. Организация быстрого и постепенного нападения по избранной тактической системе.

2. В тактике защиты:

Индивидуальные действия. Выбо­р позиции и страховки при организации противодействия атаку­ющим комбинациям.

Командные действия. Организация обороны с использованием разных видов защиты. Тактика вратаря. Выбор места в штрафной площади при лов­ле мяча; определение мо­мента для выхода из ворот и отбора мяча в ногах.

**Тема № 9.Правила игры в футзал.**

Теория –2 часа.

Виды нарушения правил игры - вбрасывание мяча.

Особенности организации и проведения соревнований по мини-футболу. Составление календаря игр. Права и обязанности секундометриста.

**Тема № 10. Судейская практика.**

Практика – 1 часа.

Выполнение обязанностей судьи- секундометриста на соревнованиях.

**Тема № 11. Подвижные и учебно-тренировочные игры. Участие в соревнованиях.**

Практика – 18 часов.

Разбор результатов игры. Анализ технических и тактических действий, разбор ошибок.

Отработка технико-тактических приемов игры в условиях приближенных к соревновательным. Проведение учебных и контрольных игр.

**Тема № 12. Сдача контрольных нормативов.**

Практика – 2 часа.

Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

**Тема № 13. Заключительное занятие.**

Теория –1 часа.

Опрос по теоретическому материалу программы.

Подведение итогов учебного года.

**Формы контроля**

**Диагностика образовательного процесса.**

 Применяются следующие виды контроля:

 **Предварительный** - осуществляется в начале года (цель - зафиксировать начальный уровень подготовки учащихся).

**Промежуточный –** осуществляется в середине учебного года.

**Итоговый** - проводится в конце учебного года.

Для определения эффективности освоения программы проводится диагностика:

- сдача контрольных нормативов по ОФП (сентябрь)

- сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП (итоговая диагностика физических способностей - май)

5. Календарный учебный график

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме

возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает

требованиям охраны их жизни и здоровья.

количество учебных недель – 36;

количество учебных дней – 108;

дата начала и окончания учебного периода – 01.09.2024 г. по 31.05.2025

6. Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Время проведения | Кол-во часов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 | сентябрь |  | 1 | Вводное занятие. ОТ №093. Место занятий, оборудование, инвентарь. | Спортивный зал МБОУ «КСШ №3» | Учебно-тренировочное занятие |
| 2 | сентябрь |  | - | Физическая культура и спорт в России. | - | Учебно-тренировочное занятие |
| 3 | сентябрь |  | - | Контрольные нормативы: ОФП и СФП. | - | Контрольное занятие |
| 4 | сентябрь |  | - | Техника передвижений футболиста (бег, прыжки, повороты). | - | Учебно-тренировочное занятие |
| 5 | сентябрь |  | - | ОФП направленные на развитие быстроты и координации. | - | - |
| 6 | сентябрь |  | - | Тактическая подготовка. Игра в обороне, построением в защите 1х2х1 «ромб» . | - | - |
| 7 | сентябрь | - | - | Резаный удар по мячу внутренней стороной стопы в движении. | - | - |
| 8 | сентябрь | - | - | Отбор мяча. Индивидуальные перемещения игрока в обороне. | - | - |
| 9 | сентябрь  | - | - | Тактика игры в нападении. Игра 3х1, 2х1. | - | - |
| 10 | сентябрь | - | - | Подвижные и учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 11 | сентябрь | - | - | СФП Челночный бег с мячом. | - | - |
| 12 | сентябрь | - | - | СФП. Челночный бег с мячом. | - | - |
| 13 | сентябрь | - | - | ОФП. Интервальный бег. | - | - |
| 14 | сентябрь | - | - | Роль питания и витаминизации в условиях Кольского Заполярья. | - | - |
| 15 | октябрь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 16 | октябрь | - | - | ОФП упражнения в парах, бег с мячом | - | - |
| 17 | октябрь | - | - | СФП. Челночный бег, футбол, упражнение «квадрат». | - | - |
| 18 | октябрь | - | - | ОФП. Бег, прыжки по лестницам, футбол. | - | - |
| 19 | октябрь | - | - | СФП. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | - | - |
| 20 | октябрь | - | - | ОФП. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | - | - |
| 21 | октябрь | - | - | СФП. Челночный бег + удары по воротам, футбол | - | - |
| 22 | октябрь | - | - | Отработка техники передвижения и владения мячом. Ведение мяча с сопротивлением защитника. | - | - |
| 23 | октябрь | - | - | Передвижение с мячом спиной вперед, повороты, удары помячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | - | - |
| 24 | октябрь | - | - | Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм обучающихся. | - | - |
| 25 | октябрь | - | - | Удар по мячу с лёту. | - | - |
| 26 | октябрь | - | - | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | - | - |
| 27 | октябрь | - | - | Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра. | - | - |
| 28 | октябрь | - | - | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам. | - | - |
| 29 | октябрь | - | - | Подвижные и учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 30 | ноябрь | - | - | Игры на закрепление тактических действий, передача мяча в 1 касания. | - | - |
| 31 | ноябрь | - | - | Изучение индивидуальных тактических действий в-защите. Двусторонняя учебная игра . | - | - |
| 32 | ноябрь | - | - | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по двигающемуся мячу внутренней стороной стопы. | - | - |
| 33 | ноябрь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 34 | ноябрь | - | - | Тактика игры при оборонительном построении соперника. | - | - |
| 35 | ноябрь | - | - | СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом. | - | - |
| 36 | ноябрь | - | - | Обводка соперника. Финты | - | - |
| 37 | ноябрь | - | - | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | - | - |
| 38 | ноябрь | - | - | Судейская практика. | - | - |
| 39 | ноябрь | - | - | Тактика игры на прессинге соперника. | - | - |
| 40 | ноябрь | - | - | Тактика игры на полу-прессинге. | - | - |
| 41 | ноябрь | - | - | Тактика выхода из под прессинга соперника. | - | - |
| 42 | декабрь | - | - | Правила игры. | - | - |
| 43 | декабрь | - | - | Техника приёма мяча разными частями тела в движении. | - | - |
| 44 | декабрь | - | - | ОФП. Длительный бег. | - | - |
| 45 | декабрь | - | - | Техника игры при выходе 1х1 с вратарём. Техника выполнения пенальти. | - | - |
| 46 | декабрь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 47 | декабрь | - | - | Тактика изменения игровой схемы в процессе игры( переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг). | - | - |
| 48 | декабрь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 49 | декабрь | - | - | Тактика изменения игровой схемы в процессе игры( переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг). | - | - |
| 50 | декабрь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 51 | декабрь | - | - | Техника игры головой. | - | - |
| 52 | декабрь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 53 | январь | - | - | Тактика изменения игровой схемы в процессе игры( переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг). | - | - |
| 54 | январь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 55 | январь | - | - | Тактика изменения игровой схемы в процессе игры( переход от игры в обороне на прессинг и полу-прессинг). | - | - |
| 56 | январь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 57 | январь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 58 | январь | - | - | ОФП. Интервальный бег. | - | - |
| 59 | январь | - | - | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | - | - |
| 60 | январь | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 61 | январь | - | - | Тактика розыгрыша стандартных положений. | - | - |
| 62 | январь | - | - | Тактика розыгрыша стандартных положений. | - | - |
| 63 | февраль | - | - | ОФП. Длительный бег. | - | - |
| 64 | февраль | - | - | СФП. Длительный бег с мячом. | - | - |
| 65 | февраль | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 66 | февраль | - | - | Игра «квадрат». 4х2, 3х2 в два касания. | - | - |
| 67 | февраль | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 68 | февраль | - | - | Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. |  |  |
| 69 | февраль | - | - | Правила игры в футзал. | - | - |
| 70 | февраль | - | - | ОФП. Акробатические упражнения. Упражнения для развития координации. | - | - |
| 71 | февраль | - | - | ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. | - | - |
| 72 | февраль | - | - | СФП. Легкоатлетические упражнения (прыжки с разбега, ч/бег, бег с барьерами). | - | - |
| 73 | март | - | - | ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. | - | - |
| 74 | март | - | - | ОФП. Длительный бег. | - | - |
| 75 | март | - | - | Обводка соперника. Финты | - | - |
| 76 | март | - | - | СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом. | - | - |
| 77 | март | - | - | Отработка ударов по мячу из различных положений,комбинации ударов. | - | - |
| 78 | март | - | - | Профилактика травматизма. Оказание первой помощи при травмах. | - | - |
| 79 | март | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 80 | март | - | - | Отработка ударов по мячу из различных положений,комбинации ударов. | - | - |
| 81 | март | - | - | СФП. Легкоатлетические упражнения (прыжки с разбега, ч/бег, бег с барьерами). | - | - |
| 82 | март | - | - | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | - | - |
| 83 | март | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 84 | апрель | - | - | ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. | - | - |
| 85 | апрель | - | - | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | - | - |
| 86 | апрель | - | - | ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. | - | - |
| 87 | апрель | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 88 | апрель | - | - | СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом. | - | - |
| 89 | апрель | - | - | СФП. Легкоатлетические упражнения (прыжки с разбега, ч/бег, бег с барьерами). | - | - |
| 90 | апрель | - | - | ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. | - | - |
| 91 | апрель | - | - | СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом. | - | - |
| 92 | апрель | - | - | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | - | - |
| 93 | апрель | - | - | СФП. Ускорения из различных стартовых положений с мячом. | - | - |
| 94 | апрель | - | - | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | - | - |
| 95 | Май | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 96 | Май | - | - | СФП. Прыжковые упражнения. | - | - |
| 97 | Май | - | - | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | - | - |
| 98 | Май | - | - | ОФП. Беговые упражнения. Развитие общей выносливости. | - | Контрольное занятие |
| 99 | Май | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | Учебно-тренировочное занятие |
| 100 | Май | - | - | Контрольные нормативы: ОФП и СФП. | - | - |
| 101 | Май | - | - | Тактика розыгрыша стандартных положений. | - | - |
| 102 | Май | - | - | Эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов | - | - |
| 103 | Май | - | - | Тактика розыгрыша стандартных положений. | - | - |
| 104 | Май | - | - | Тактика розыгрыша стандартных положений. | - | - |
| 105 | Май | - | - | Тактика игры в контратаке. | - | - |
| 106 | Май | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 107 | Май | - | - | Учебно-тренировочные игры. | - | - |
| 108 | Май | - | - | Заключительное занятие. | - | - |

**7. Планируемые результаты освоения образовательной программы**

 Будут знать:

 -основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом.

 -упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.

-технику бега спиной и лицом вперед.

-правила постановки стопы при передаче и остановке мяча.

Будут уметь:

-поведение на занятиях по мини-футболу;

-выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестраиваться из колонны по одному в колонну по два;

-преодолевать различные виды дистанции, различные виды бега и прыжков;

Обучающиеся должны научиться :

-выполнять удары по мячу ведущей ногой (внутренней стороной стопы, серединой подъема), удар по мячу головой, стоя на месте,

-выполнять удар по мячу левой и правой ногой.

-уметь находить выход из стрессовых ситуациях

-прыгать в длину, бегать короткие отрезки, выполнять строевые упражнения, общеразвивающие упражнения, акробатические упражнения;

 -бегать средние дистанции, бегать длинные дистанции, подтягиваться, отжиматься;

- участвовать в соревнованиях;

- уметь находить выход из конфликтных ситуаций;

- иметь адекватное представление о себе как личности и своих способностях, будет осознавать способы поддержания своей самооценки;

- уважительно относиться к старшим и младшим;

 -владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по футболу.

**Форма диагностики результатов обучения** – выполнение контрольных нормативов.

 **Форма итоговой аттестации:**

* сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической и теоретической подготовленности обучающихся;
* викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья»;
* контрольные, товарищеские и официальные игры;
* первенства школы, города, округа.

8. Оценочные материалы

"Техническая подготовка"

Сдача контрольных нормативов

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке

Примерные нормативные требования по специальной подготовке

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | пол | Возраст, лет |
| 11 | 12 | 13 | 14 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | м | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 |
| д | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 |
| Бег 300 м, с | м | 60,0 | 58,0 |  |  |
| д | 62,0 | 61,0 |  |  |
| Челночный бег, 3\*10 м, с | м | 8,8 | 8,6 | 8,5 | 8,3 |
| д | 9,3 | 9,1 | 9,0 | 9,0 |
| 6-минутный бег, м | м | - | 1150 | 1200 | 1200 |
| д | - | 950 | 1000 | 1050 |
| Прыжок в высоту с места, см | м | 40 | 48 | 53 | 57 |
| д | 34 | 36 | 38 | 40 |
| Прыжок в длину с места, см | м | 178 | 185 | 190 | 194 |
| д | 145 | 150 | 155 | 160 |
| Метание набивного мяча (1 кг), м | м | 6,2 | 6,8 | 7,2 | 7,6 |
| д | 4,6 | 4,8 | 5,2 | 5,6 |
| Подтягивание из виса на перекладине, раз | м | - | - | 5 | 6 |
| д | - | - | - | - |
| Отжимания из упора на полу, раз | м | 10 | 15 | - | - |
| д | 7 | 9 | 12 | 14 |

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

9. Методическое обеспечение программы

Методы обучения:

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации занятия:

- словесный (беседа, объяснение, рассказ);

- наглядный (показ видеоматериалов, иллюстраций, показ педагогом приѐмов исполнения);

- практический (тренировочные упражнения, тренировочные партии).

Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей:

- объяснительно-иллюстративные (методы обучения, при использовании которых, дети воспринимают и усваивают готовую информацию);

- репродуктивные методы обучения (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);

- частично-поисковые методы обучения (участие детей в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом).

Методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения);

- методы организации деятельности и формирования опыта поведения; - методы стимулирования поведения и деятельности.

Формы организации учебного занятия

Основными формами проведения занятий являются: практическое занятие, турнир, соревнование.

Педагогические технологии

На занятиях объединения используются следующие современные педагогические технологии: Личностно – ориентированные технологии:

- технология полного усвоения знаний, основанная на общей установке: все учащиеся способны полностью усвоить необходимый материал при условии рациональной организации учебно-тренировочного процесса;

- технология разноуровнего обучения, в качестве теоретического обоснования используют теорию структуры личности, предполагают дифференцированное обучение с целью выполнения заданий по силам и продвижению каждого вперед.

Здоровьесберегающие технологии:

- наличие эмоциональных разрядок на тренировках;

- использование дыхательных упражнений;

- мобилизация внутренних сил (похвала, поддержка)

Целью здоровьесберегающих технологий должно выступать обеспечение условий физического, психологического, социального и духовного комфорта, способствующих сохранению и укреплению здоровья юных спортсменов, их продуктивной учебно – познавательной и практической деятельности, основанной на научной организации труда и культуре здорового образа жизни личности.

10. Материально-техническое обеспечение программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование оборудования  | Ед. измерения | Количество  |
| Ворота футзальные | шт. | 2 |

11. Список литературы

**Основная литература:**

1. Андреев С.Н. Мини-футбол в школе. – М.: ФиС, 2006. – 222 с.
2. Годик М.А., Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6–9 лет. – М.: Граница, 2008. –272 с.
3. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: Советский спорт, 2010. – 336 с.
4. Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировкахюных футболистов // Теория и методика футбола. – М.: Олимпия, 2007. – С. 10–12.

**Дополнительная литературы:**

1. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. –М.: Олимпия; Человек, 2007. [1 этап (8–10 лет) – 111 с.; 2 этап(11–12 лет) – 204 с.; 3 этап (13–15 лет) – 310 с.; 4 этап – 165 с.].
2. Тунис Марк. Психология вратаря. – М.: Человек, 2010. –128 с.
3. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М.: Человек, 2010. – 176 с.

**Электронные ресурсы:**

1. https://amfr.ru/
2. http://sakhfootball.com/