

АДМИНИСТРАЦИЯ МОЛЧАНОВСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОЛЧАНОВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
636330, Томская обл., Молчановский р-он, с. Молчаново, ул. Спортивная, 4б, тел. 22-7-12

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 15.09.2016г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО ДЮСШ
 А.П. Дубасова
Приказ № 48 от 15.09.2016г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
спортивно-оздоровительной направленности
«МИНИ-ФУТБОЛ»

Срок реализации: 1 год
(возраст учащихся - 6-18 лет)

Автор-составитель программы:
Тренер-преподаватель
Эрфорт Александр Яковлевич

с.Молчаново, 2016 год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу разработана на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа 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»;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письма Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – **спортивно-оздоровительная.**

Актуальность программы обусловлена положительным оздоровительным эффектом, компенсацией недостаточной двигательной активности современных детей и подростков, формированием и совершенствованием двигательных умений и навыков наряду с оптимизацией развития физических качеств, совершенствованием функциональных возможностей организма и повышением работоспособности.

Мини-футбол – спортивная игра, которая пользуется большой популярностью во всем мире, особенно среди молодежи. Занятия с мячом улучшают реакцию ребенка, формируя и укрепляя ее, кроме того, в процессе игры тренируются сразу нескольких групп мышц, а также общая выносливость организма, что очень важно для детского организма. К тому же, мини-футбол – это командная игра. Поэтому, играя, ребенок становится ближе к коллективу, налаживая товарищеские отношения и улучшая свои навыки общения. Также детский футбол развивает дух соперничества между игроками разных команд. С самого детства ребенок будет стремиться к высотам, развивая упорство и силу воли, которые потом обязательно пригодятся ему в будущем. Мини-футбол считается одним из самых доступных видов спорта, в нем могут проявить себя игроки с различными физическими данными. Это особенно актуально для нашего сельского муниципального района. Следует особо выделить, что наш сельский район расположен вдали от областного центра. Тренер-преподаватель вынужден работать на базе одной общеобразовательной школы, что затрудняет просмотр и отбор талантливых детей и подростков в учебные группы МАОУ ДО «Молчановская ДЮСШ».

Программа направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- выявление, развитие и поддержку талантливых детей, проявивших выдающиеся способности;
- профессиональную ориентацию;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- формирование общей культуры;
- профилактику асоциального поведения.

Цель программы: обеспечение разностороннего физического развития и укрепление здоровья учащихся посредством игры в мини-футбол. Воспитание гармоничной, социально активной личности.

Основными задачами работы в спортивно-оздоровительной группе являются:

- популяризация мини-футбола и привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание организма, утверждение здорового образа жизни;
- всестороннее развитие физических способностей обучающихся;
- воспитание личностных качеств юных спортсменов;
- овладение основами выбранного вида спорта – мини-футбола.

Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах

Дополнительная общеразвивающая программа по мини-футболу разработана для спортивно-оздоровительного этапа подготовки для детей в возрасте от 8 до 17 лет. Срок её реализации – 1 год.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и знакомство обучающихся с основами выбранного вида спорта.

Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся данной сельской образовательной школы, имеющих разрешение врача и согласие родителей. Возраст обучающихся 8 – 17 лет. Такой разброс в возрасте обучающихся в СОГ объясняется тем, что набор производится на базе только одной сельской образовательной школы; просмотреть детей в других образовательных учреждениях и пригласить их заниматься – такой возможности у тренера-преподавателя нет в связи с большой удаленностью образовательных учреждений друг от друга.

Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – 15 человек.

Продолжительность тренировочных занятий в течение учебного года следующая: при нагрузке 6 часов занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа при нагрузке 3 часа занятия проводятся 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Формы организации занятий:

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия;
- групповые теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Ожидаемые результаты

На конец учебного года основными показателями выполнения требований программы на спортивно-оздоровительном этапе являются:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- стабильное развитие общей физической подготовки обучающихся;
- уровень освоения основ техники мини-футбола;
- уровень освоения основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладения теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

Тренер должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями-предметниками и классными руководителями.

2. Учебный план

С учетом изложенных выше задач представлен примерный учебный план с

расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях Учреждения.

На время командировок и болезни тренера-преподавателя предусматривается самостоятельная работа. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся графика обучения их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

**Учебный план тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по мини-футболу
(нагрузка 6 часов в неделю)**

Содержание	месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретические знания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Практические знания:													
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	68
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	38
Техническая подготовка	11	10	12	11	11	11	12	11	11	10			110
Тактическая подготовка	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			15
Контрольно-переводные испытания	2				1					2			5
Учебно-тренировочные игры	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1			16
Контрольные игры и соревнования	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Углубленный медосмотр		2							2				4
Восстановительные мероприятия													-
Инструкторско-судейская практика													-
Итого часов за месяц	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	8	8	276
Самостоятельная работа учащихся	Самостоятельная работа учащихся проходит в виде занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок.												

**Учебный план тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы по мини-футболу
(нагрузка 3 часа в неделю)**

Содержание	месяцы												Всего часов за год
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	

Теоретические знания	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Практические знания:													
Общая физическая подготовка	3	4	3	3	2	3	3	5	5	4	5	5	45
Специальная физическая подготовка	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2			25
Техническая подготовка	1			2						1			4
Тактическая подготовка	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	43
Контрольно-переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1			9
Учебно-тренировочные игры		1							1				2
Контрольные игры и соревнования													
Углубленный медосмотр													
Восстановительные мероприятия	12	12	12	12	10	11	12	13	14	12	9	9	138
Инструкторско-судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Итого часов за месяц													
Самостоятельная работа учащихся	Самостоятельная работа учащихся проходит в виде занятий по индивидуальным планам под контролем тренера, в каникулярное время, время отпусков и командировок.												

3. Методическая часть

Теоретическая подготовка

Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

История развития и состояние отечественного мини-футбола

История возникновения современного мини-футбола. Развитие мини-футбола в России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Понятие о гигиене и санитарии. Личная гигиена, гигиенические требования к спортивной одежде и обуви, местам занятий и оборудованию. Режим дня юного спортсмена. Гигиена тренировочного процесса.

Врачебный контроль и самоконтроль. Объективные и субъективные показатели самоконтроля, подсчет пульса. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и участию в соревнованиях. Особенности травматизма в мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика травматизма.

Спортивные соревнования, их организация и проведение

Правила игры в мини-футбол. Роль капитана команды, его права и обязанности. Права и обязанности игроков.

Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований по футболу и мини-футболу.

Основы техники и тактики мини-футбола

Понятие о технике мини-футбола. Характеристика основных технических приемов в мини-футболе. Анализ выполнения технических приемов и их применения в конкретных игровых ситуациях. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о

тактике мини-футбола. Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне.

Места занятий, оборудование и инвентарь

Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная физическая подготовка (СФП)

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловищ, повороты и наклоны с одноимёнными движениями рук и ног, разноимённые движения на координацию. Отведение, приведение и маховые движения ноги вперёд, в стороны, назад.

Упражнения с набивным мячом (1 кг). Броски набивного мяча одной и двумя руками через голову. Поднимание и опускание прямых ног с мячом, зажатым между ступнями, в положении лёжа на спине.

Акробатические упражнения. Кувырок вперёд. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

Легкоатлетические упражнения. Бег 30 м. на скорость. Повторный бег до 3 x 30 м., до 2 x 60 м. Бег медленный до 10 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 800 м. Бег 200 и 500 м.

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».

Метание малого мяча по коридору шириной 10 м. на дальность с разбега.

Подвижные игры. Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры. Баскетбол. Ручной мяч.

Специальные упражнения для развития быстроты. Бег на 10 – 15 м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа.

Ускорения на 15, 30 м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек. Рывок с мячом.

Специальные упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега вверх, стараясь достать высоко подвешенный мяч ногой, головой; то же, выполняя в прыжке поворот до 180°. Прыжки вверх с места и разбега, выполняя удары по мячам, подвешенным на различной высоте. Эстафеты с элементами акробатики.

Техническая подготовка

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъёма по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

Удары по мячу головой. Удары боковой частью лба без прыжка и в прыжке, с места и с разбега. Удары серединой и боковой частью лба в прыжке с пассивным сопротивлением. Удары на точность.

Остановка мяча. Остановка подошвой, внутренней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча. Остановка грудью летящего мяча. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

Ведение мяча. Ведение серединой подъёма и носком. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения.

Обманные движения (финты). Обучение финтам: при ведении показать остановку мяча подошвой (без касания или с касанием мяча подошвой) или удар пяткой назад – неожиданным рывком вперёд уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя –

рывком с мячом уйти вперёд; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнёру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперёд, увлекая соперника («скрещивание»). Выполнение обманных движений в единоборстве.

Отбор мяча. Обучение умению выбрать момент для отбора мяча, выполняя ложные движения и вызывая соперника, владеющего мячом, на определённые действия с мячом.

Техника игры вратаря. Ловля катящегося и летящего на различной высоте мяча на выходе из ворот без падения, с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча.

Отбивание (в сторону, за линию ворот) ладонями, пальцами рук в броске мячей, летящих и катящихся в сторону от вратаря. Перевод мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

Тактическая подготовка

Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведённых учебных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

Упражнения для развития умения «видеть поле». Игра в «пятнашки» в парах на ограниченной площади (играют 3 – 4 пары, постоянно наблюдают за движением других пар, чтобы не столкнуться), 8 – 6 игроков образуют круг и передают друг другу в одно касание два мяча (надо следить одновременно за двумя мячами, чтобы не передать их одному партнёру).

Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнёрами, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание». Начинать и развивать атаку из стандартных положений.

Командные действия. Уметь выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Противодействие маневрированию, т. е. осуществлять «закрывание» и препятствовать сопернику в получении мяча. Совершенствование в «перехвате» мяча. В зависимости от игровой обстановки применять отбор мяча изученным способом. Уметь противодействовать передаче, ведению и удару по воротам.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать в обороне, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Уметь взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Организация и построение «стенки». Комбинация с участием вратаря.

Тактика вратаря. Уметь организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот; играть на выходах из ворот при ловле катящихся и летящих на различной высоте мячей; подсказывать партнёрам по обороне, как занять правильную позицию; выполнять с защитниками комбинации при введении мяча в игру от ворот; введение мяча в игру, адресуя его свободному от опеки партнёру.

Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

Требования техники безопасности

В ходе реализации Программы необходимо руководствоваться инструкциями по охране труда при проведении тренировочных занятий по спортивным играм, гимнастике, лёгкой атлетике, при проведении спортивных соревнований.

Инструкторская и судейская практика

Юные футболисты готовятся к роли помощников тренера для участия в организации и проведении занятий и массовых соревнований в качестве судей. В процессе обучения и

тренировки обучающиеся должны приобрести следующие навыки:

- освоить терминологию, принятой в мини-футболе;
- овладеть основными строевыми командами, уметь построить группу, отдать рапорт;
- уметь подготовить места проведения занятий и соревнований;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в своей группе (по упрощенным правилам).

Восстановительные средства и мероприятия

Средства восстановления подразделяются на:

Педагогические. Построение отдельного тренировочного занятия с использованием вспомогательных средств для снятия утомления: полноценная индивидуальная разминка; проведение заключительной части занятия; правильный подбор снарядов (упражнений) и места тренировки; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона для проведения занятия и т.п.

Гигиенические. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе, соблюдение режима дня и питания.

Медико-биологические средства. Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребность организма в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион должен быть высококалорийным. Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Психологические средства восстановления. Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психологические (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна).

Участие в соревнованиях

1. Муниципальные соревнования по мини-футболу.
2. Региональный этап Всероссийских соревнований «Мини-футбол в школу».

Воспитательная работа

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности.

Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе:

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В спорте такой перспективой будет победа в матче, турнире, первенстве. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более

сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к учебно-тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Работа тренера преподавателя с родителями осуществляется, в основном, в форме родительских собраний и индивидуальных собеседований. В рамках собеседований тренер-преподаватель и родители проводят совместный анализ физического состояния обучающегося, соблюдение им режима, итоги участия в соревнованиях. По итогам собеседования принимается совместное решение о том, что будет делать тренер – преподаватель, а что будут делать родители для того, чтобы их ребёнок мог успешно развиваться дальше и добиваться более высоких спортивных результатов.

Помимо этого родители обучающихся посещают соревнования и досуговые мероприятия, проводимые тренером – преподавателем для обучающихся. После соревнований тренер – преподаватель совместно с родителями и обучающимися проводит анализ выступлений. Тренер – преподаватель отмечает, что родители учеников, занимающихся на протяжении нескольких лет, активно сотрудничающих с педагогом, могут почти профессионально оценить результаты развития собственного ребёнка. В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

В работе с юными спортсменами применяется широкий круг средств и методов воспитания.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Условия реализации программы

Информационное обеспечение: дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд Мирового футбола, методические разработки в области мини-футбола.

Материально техническое обеспечение: спортивный зал, спортивная площадка с футбольным оборудованием.

№	Наименование оборудования	Количество
1	Футбольные ворота	2 шт
2	Футбольные мячи	10 шт
3	Стойки футбольные	10 шт
4	Скакалки	10 шт
5	Фишки переносные	10 шт
6	Манишки	6 шт
7	Мячи для футзала	1 шт

4. Система контроля

Контроль является одной из функций управления тренировочным процессом. Объективная информация о состоянии обучающихся в ходе тренировочной и соревновательной деятельности позволяет тренеру анализировать получаемые данные и вносить соответствующие корректировки в процесс подготовки.

Виды контроля:

- предварительный
- текущий
- итоговый

По окончании цикла подготовки обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях.

Контрольные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
		Низкий		Средний		Высокий	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 x 6 м)	8-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Прыжок в длину с места, см.	8-10	152	142	155	145	160	150
	11-13	155	145	160	150	165	155
	14-15	160	157	168	160	173	165
	16-17	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Жонглирование мяча ногами, кол-во ударов	8-10	5	4	6	4	7	5
	11-13	6	4	7	5	8	6
	14-15	13	10	15	11	16	12
	16-17	19	13	21	15	22	16
Бег 30 м с ведением мяча, сек.	8-10	7.2	7.6	6.9	7.3	6.5	7.0
	11-13	6.6	7.2	6.4	6.9	6.2	6.7
	14-15	6.4	7.0	6.2	6.7	6.0	6.5
	16-17	6.3	6.8	6.1	6.5	5.9	6.3

Содержание и методика контрольных испытаний

Бег 30 м. Бег выполняется с высокого старта. Секундомер запускается по первому движению испытуемого.

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

Прыжок в длину с места. Испытуемый принимает исходное положение на контрольной линии (ноги на ширине плеч). Не переступая ее, он делает несколько махов руками и, с силой оттолкнувшись, махом рук снизу вверх производит прыжок. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

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

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

5. Список литературы

Для педагога:

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. и др. Мини-футбол (футзал): Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2008 г.
2. Андреев С.Н., Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. – М.: Советский спорт, 2006 г.
3. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 1 этап (8-10 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2007 г.
4. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 2 этап (11-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2009 г.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 3 этап (13-15 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.
6. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. 4 этап (16-12 лет). – М.: Олимпия, Человек, 2008 г.

Для обучающихся:

1. Малов В.И. Сто великих олимпийских чемпионов. – М.: «Вече», 2007 г.
2. Кукленко Д.В., Хорошевский А.Ю. 100 знаменитых спортсменов, - Харьков: Фолио, 2005 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка

- Актуальность программы
- Цель и задачи программы
- Возраст детей для зачисления на обучение, минимальное количество детей в группах
- Формы организации занятий
- Ожидаемые результаты

2. Учебный план

3. Методическая часть

- Теоретическая подготовка
- Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка
- Техническая подготовка
- Тактическая подготовка
- Требования техники безопасности
- Инструкторская и судейская практика
- Восстановительные мероприятия
- Участие в соревнованиях
- Воспитательная работа
- Условия реализации программы

4. Система контроля

- Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)
- Содержание и методика контрольных испытаний

5. Список литературы

- Для педагога
- Для обучающихся