

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«спортивная школа» городского округа закрытого административно-  
территориального образования посёлок Солнечный Красноярского края

Принята на заседании  
педагогического совета  
От «28» 08 2024г.  
Протокол № 3



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
« МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень программы: стартовый  
Возраст обучающихся: 6-10 лет  
Срок реализации программы: 1 года  
Количество часов: 234

Автор-составитель:  
Инструктор-методист: Сабурова М.В.  
Тренер-преподаватель: Шкабнев В.Г.

ЗАТО п. Солнечный  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа по «Общая физическая подготовка: мини-футбол(футзал)», физкультурно-спортивной направленности МБУ ДО «спортивная школа» ЗАТО п. Солнечный (далее - Программа) разработана на основе следующих основных нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
3. Концепцию развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р).
4. Стратегию развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 №996-р).
5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
7. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 (ред. от 21.04.2023) "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
9. Приказ Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта".

## Актуальность программы

Мини-футбол - один из наиболее увлекательных и массовых видов спорта. Его отличает богатое и разнообразное двигательное содержание. Чтобы играть в мини-футбол, необходимо уметь быстро бегать, обладать силой, ловкостью и выносливостью. Эмоциональные напряжения, во время игры, вызывают в организме обучающихся высокие сдвиги в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Качественные изменения происходят и в дыхательном аппарате. Удары по мячу укрепляют костную систему, суставы становятся более подвижными, повышается сила и эластичность мышц. Постоянные взаимодействия с мячом способствуют улучшению глубинного и периферического зрения, точности в ориентировке в пространстве. Игра в мини-футбол развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство и способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц. Небольшой объем статических усилий и нагрузок в игре благотворно влияет на рост юных спортсменов. Игра в мини-футбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. В процессе игровой деятельности, обучающиеся проявляют положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, инициативу, желание победить. Благодаря своей эмоциональности игра в мини-футбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Этим обусловлена актуальность данной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка: мини-футбол(футзал)» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Новизна** программы предусматривает, возможность подключения к занятиям на последующих годах обучения при наличии у обучающегося соответствующего уровня технической подготовки и уровня физического развития. При успешном выполнении контрольных нормативов обучающиеся могут быть зачислены в группы наравне с теми, кто занимался в данной группе в течение одного или двух лет; достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении и сохранении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения и совершенствования двигательных навыков; направленность на реализацию оздоровительной направленности занятий мини-футболом.

### Отличительные особенности программы.

Разработанная программа направлена не только на развитие спортивного мастерства, но и на оздоровление детей, позволяя посещать занятие воспитанникам с разной физической подготовкой и физическими способностями. Последовательно изложены задачи каждого этапа обучения данному виду спорта, отмечается сохранение педагогических принципов и последовательность обучения. Программа признана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и тактической подготовке в

соответствий с их возрастом. В доступной форме изложен учебный материал и материал критериев готовности обучающихся при переходе от одного года обучения к другому. Основной отличительной чертой данной программы является тесное сотрудничество учителя и педагога, что позволяет решать поставленные задачи образовательной и спортивно-оздоровительной направленности. В содержание программы заложена возможность отбора талантливых, одаренных ребят, это переход на более высокий уровень практической работы. В отличие от исходной программы добавлены собственные упражнения с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей.

#### **Адресат программы.**

Возраст детей занимающихся в объединении «Мини-футбол» зависит от группы и года обучения:

1 год обучения (6-10 лет)

**Срок освоения программы - 1 год.**

#### **Режим занятий.**

Количество занятий в неделю зависит от года обучения:

1 год обучения - 6 раз в неделю по 2 академических часов, перерыв между занятиями 15 минут - всего 234 часа.

Наполняемость групп не рекомендуется превышать 15 детей.

#### **Форма обучения – очная.**

Основные формы учебно-тренировочного процесса: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование.

#### **Цель программы:**

реализация потенциала физического и личностного развития обучающихся, совершенствование физических качеств, способностей через тактическую и техническую подготовку по мини футболу.

#### **Задачи программы:**

Обучающие:

1. Научить основам игры в мини-футбол.
2. Обучить навыкам ведения тактических действий игры.
3. Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий мини-футболом

Развивающие:

1. Развитие координация
2. ОФП
1. Воспитательные.

2. Формирование трудолюбия в жизни и в спорте.
3. Развитие коммуникативных качеств
4. Способствовать развитию желания ребенка к самопознанию и самоопределению.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Объем программы:** Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы: Всего: 234 часа, 1 год обучения -6 часов в неделю.

**Режим занятий:**

**Занятия про**

**Программа состоит из разделов:**

1. Охраны труда и техника безопасности.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная физическая подготовка.
4. Техническая подготовка, тактическая подготовка, интегральная тренировка.
5. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы.

Раздел 1 «Охрана труда и техника безопасности» знакомит занимающихся с основными правилами техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях, спортивно – массовых мероприятиях, формирует навыки страховки и самостраховки. Учит обеспечению личной безопасности во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом.

Раздел 2 «Общая физическая подготовка» содержит материал, реализация которого формирует у детей общую культуру движений, укрепляет здоровье, содействует развитию разносторонних умений и навыков, развивает основные физические качества.

В разделе 3 «Специальная физическая подготовка» представлен материал с учетом характера игровой деятельности, способствующий приобретению умений игры мини-футбол и эффективному их использованию в этой деятельности, развивающий всесторонние способности, а также всевозможные сочетания этих групп способностей, у занимающихся не только при работе с мячом, но и без мяча.

Разделы 4 «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка» и «Инте-гральная тренировка» включают в свое содержание различные средства физической культуры направленные на формирование и развитие жизненно-важных двигательных навыков и умений. Специальные упражнения (индивидуальные, групповые и игровые упражнения с мячом) позволяют избирательно решать задачи обучения в отдельных элементах техники, их вариативности, различных связок и фрагментов игровой деятельности.

Раздел 5 «Соревновательная подготовка», «Контрольные нормативы» содержит всю совокупность технических приемов в условиях комплексного проявления основных физических качеств и тактических действий. Содержит подбор упражнений, выполнение которых позволяет тренеру определить степень

усвоения учебного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся.

При подборе упражнения по видам подготовки обязательно соблюдение педагогических принципов от простого к сложному, от известного к неизвестному на которых строится учебно-тренировочный процесс, дающий возможность последовательно от года к году обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1. Будут знать**

- Основные правила техники безопасности при занятии мини-футболом.
- Упражнения на освоение навыков ходьбы и развития координационных способностей.

Упражнения входящие в комплекс СФП.

- Технику бега спиной и лицом вперед.
- Правильная постановка стопы при передаче и остановке мяча.

### **Будут уметь**

- Поведение на занятиях по мини-футболу
- Выполнять повороты на месте (налево, направо, кругом), перестраиваться из колонны поодному 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, 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 относится к старшим и младшим.

**Годовой учебный план  
дополнительной образовательной общеразвивающей программы  
«МИНИ-ФУТБОЛ (ФУТЗАЛ)»**

| Теоретическая подготовка | Общая физическая подготовка | Специальная физическая подготовка | Техническая подготовка | Тактическая подготовка | Игровая подготовка | Контрольные и календарные игры | Медицинское обследование | Контрольные испытания | Количество часов в неделю | Количество часов за учебный год (39 недель) |
|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------------------------|
| 6                        | 90                          | 68                                | 46                     | 20                     | 24                 | 12                             | 4                        | 4                     | 6                         | 234                                         |

**Календарный учебный график**

| №<br>п/<br>п | содержани<br>е                                                                                      | Общее<br>количество<br>часов<br>по теме |                      | всего     |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|-----------|
|              |                                                                                                     | теорет<br>ических                       | практ<br>и<br>ческих |           |
|              | <b>Раздел 1. Основы знаний</b>                                                                      | <b>2</b>                                |                      | <b>2</b>  |
| 1.           | Т.Б по футболу. Теоретическая подготовка.                                                           |                                         |                      |           |
|              | <b>Раздел 2 ОФП</b>                                                                                 | <b>1,<br/>5</b>                         | <b>10,5</b>          | <b>12</b> |
| 1.           | О.Ф.П. Лазание перелазания в различных исходных положениях на животе спине по гимнастической стене. | 0.5                                     | 1,5                  |           |
| 2.           | О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мечами.                                               |                                         | 4                    |           |
| 3.           | О.Ф.П. упражнения с футбольными теннисными мечами.                                                  | 0.5                                     | 1,5                  |           |
| 4.           | О.Ф.П. упражнения с футбольными волейбольными мечами                                                | 0.5                                     | 1,5                  |           |
| 5.           | Физическая подготовка футболистов. ОФП.                                                             |                                         | 2                    |           |
|              | <b>Раздел 3. СФП</b>                                                                                | <b>1.5</b>                              | <b>12,5</b>          |           |
| 1.           | С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 20-30 м.                                                  | 0.5                                     | 1.5                  |           |

|    |                                                                                                         |           |           |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----------|--|
| 2. | Физическая подготовка СФП.                                                                              |           | 2         |  |
| 3. | С.Ф.П. для развития скоростно -силовых качеств.                                                         | 0.5       | 1.5       |  |
| 4. | Физическая подготовка СФП.                                                                              |           | 2         |  |
| 5. | С.Ф.П. для развития быстроты на ускорение 100 м.                                                        | 0.5       | 1.5       |  |
| 6. | С.Ф.П. для развития ловкости.                                                                           |           | 2         |  |
| 7. | С.Ф.П. Круговая тренировка с элементами футбола.                                                        |           | 2         |  |
|    | <b>Разделы.4 «Техническая подготовка»,<br/>«Тактическая подготовка» и<br/>«Интегральная тренировка»</b> | <b>10</b> | <b>92</b> |  |
| 1  | Обучение передвижения. Повороты, выпады.                                                                | 1         | 1         |  |
| 2  | Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,                                                        |           | 2         |  |
| 3  | Тактическая подготовка. Упражнения для развитие во время видение мяча                                   |           | 2         |  |
| 4  | Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.                                                                | 0.5       | 1.5       |  |
| 5  | Ведение, выбивание мяча, остановка мяча.                                                                |           | 2         |  |
| 6  | Владения мячом. Ведение, выбивание мяча, остановка мяча                                                 |           | 2         |  |

|    |                                                                                 |     |     |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--|
| 7  | Остановки мяча, ногой, туловищем, головой.                                      | 1   | 1   |  |
| 8  | Остановки мяча, ногой, туловищем, головой                                       |     | 2   |  |
| 9  | Остановки мяча, ногой, туловищем, головой                                       |     | 2   |  |
| 10 | Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.                     | 0.5 | 1.5 |  |
| 11 | Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.                     |     | 2   |  |
| 12 | Финты, уходом, ударом ногой, головой, остановкой туловищем.                     | 1   | 1   |  |
| 13 | Отбор мяча. В выпаде в подкате.                                                 |     | 2   |  |
| 14 | Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,                                |     | 2   |  |
| 15 | Удары, внутренней стороны стопы, частью подъема,                                |     | 2   |  |
| 16 | Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски.                     | 1   | 1   |  |
| 17 | Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски                      |     | 2   |  |
| 18 | Техника владения мячом. Ловля, отбивание, переводы, броски                      |     | 2   |  |
| 19 | Тактика игры. Нападения, защита.                                                | 1   | 1   |  |
| 20 | Тактика игры. Нападения, защита                                                 |     | 2   |  |
| 21 | Тактика игры. Нападения, защита                                                 |     | 2   |  |
| 22 | Техника передвижения . Бег, прыжки, остановки, повороты.                        |     | 2   |  |
| 23 | Удары. Ногой, головой.                                                          |     | 2   |  |
| 24 | Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром                                     |     | 2   |  |
| 25 | Техника передвижения . Бег, прыжки, остановки, повороты                         |     | 2   |  |
| 26 | Техника передвижения . Бег, прыжки, остановки, повороты.                        |     | 2   |  |
| 27 | Совершенствование ударов по мячу                                                |     | 2   |  |
| 28 | Изучения функции игроков .Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник. | 1   | 1   |  |
| 29 | Изучения функции игроков .Центральный нападающий, крайний нападающий, защитник. |     | 2   |  |

|    |                                                                                                  |   |   |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|--|
| 30 | Изучения функции игроков.<br>Центральный нападающий, крайний<br>нападающий, защитник.            |   | 2 |  |
| 31 | Тактика обороны. Индивидуальная, опека,<br>отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.    | 2 |   |  |
| 32 | Тактика обороны. Индивидуальная,<br>опека, отбор мяча, групповая тактика,<br>ловля мяча на себя. |   | 2 |  |

|    |                                                                                               |          |          |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|--|
| 33 | Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.    |          | 2        |  |
| 34 | Тактика обороны. Индивидуальная, опека, отбор мяча, групповая тактика, ловля мяча на себя.    |          | 2        |  |
| 35 | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака. | 1        | 1        |  |
| 36 | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака  |          | 2        |  |
| 37 | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака  |          | 2        |  |
| 38 | Тактика нападения. Индивидуальные качества игрока, обводка, прием мяча. Передача, контратака  |          | 2        |  |
| 39 | Совершенствование ударов по мячу.                                                             |          | 2        |  |
| 40 | Повторение правил игры в футбол.                                                              |          | 2        |  |
| 41 | Учебная игра совершенствование ранее изученных приемов.                                       |          | 2        |  |
| 42 | Изучение терминологий игры в футбол.                                                          |          | 2        |  |
| 43 | Совершенствование тактических действий.                                                       |          | 2        |  |
| 44 | Совершенствование защитных действий.                                                          |          | 2        |  |
| 45 | Совершенствование нападающих действий.                                                        |          | 2        |  |
| 46 | Учебная игра.                                                                                 |          | 2        |  |
| 47 | Передвижения. Повороты, выпады.                                                               |          | 2        |  |
| 48 | Совершенствование ведения мяча.                                                               |          | 2        |  |
| 49 | Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром.                                                  |          | 2        |  |
| 50 | Прием нормативам по технической и физической подготовки работа над ошибками.                  |          | 2        |  |
| 51 | Силовые единоборства. Отбор, плечом, бедром                                                   |          | 2        |  |
|    | <b>Раздел 5. Соревновательная подготовка Контрольные нормативы (промежуточная</b>             | <b>6</b> | <b>8</b> |  |

|   |                                                                              |    |     |     |
|---|------------------------------------------------------------------------------|----|-----|-----|
|   | аттестация)                                                                  |    |     |     |
| 1 | Товарищеская встреча внутри объединения.                                     |    | 4   |     |
| 2 | Товарищеская встреча внутри объединения.                                     |    | 2   |     |
| 3 | Товарищеская встреча внутри объединения.                                     |    | 2   |     |
| 4 | Прием нормативам по технической и физической подготовки работа над ошибками. | 2  |     |     |
| 5 | Контрольные тесты.                                                           | 2  |     |     |
| 6 | Подведение итогов работы за учебный год домашнее задания на каникулы.        | 2  |     |     |
|   | Итого:                                                                       | 21 | 213 | 234 |

**Планируемые результаты освоения программы по мини-футболу** включают:

- **Личностные результаты.** Обеспечение возможности учащимся вести здоровый и безопасный образ жизни, воспитание положительных качеств личности, коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной, тренировочной и спортивной деятельности.
- **Метапредметные результаты.** Развитие основных физических качеств, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, навыков участия в различных видах соревновательной деятельности.
- **Предметные результаты.** Развитие познавательного интереса в области физической культуры и спорта, приобретение определённых знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, владение техническими приёмами и двигательными действиями, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Материально-технического обеспечения занятий по мини-футбол:**

- Спортивный зал с разметкой для мини-футбола, достаточных размеров и хорошо проветриваемый.
- Переносные ворота с сеткой для мини-футбола.
- Тренировочная площадка для занятий по технике владения мячом.
- Оборудование для занятий по технике овладения мячом: стойки для обводки, канонические стойки, комплект футбольных, баскетбольных мячей, игровых резиновых мячей разного размера, тренировочные жилеты двух цветов.
- Макет футбольного поля с передвижными фигурами.
- Спортивный инвентарь для упражнений общефизической подготовки (гантели, скакалки, секундомер, свисток, обручи, флажки, маты и т. д.).
- Спортивная и тренировочная форма и обувь для каждого игрока.
- Комната для отдыха и переодевания.
- Комплект медикаментов для оказания первой медицинской помощи.

Также для реализации программы по мини-футболу нужны дидактические и учебные материалы, DVD-записи спортивных игр и соревнований с участием ведущих команд мирового футбола, методические разработки в области футбола.

**Аттестация** обучающихся проводится в течение учебного года в различной форме, беседа, тестирование, открытые занятия.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

- Для входной диагностики используются нормативы по ОФП и технической подготовке, соответствующие возрасту обучающихся.
- Основными формами отслеживания результатов является промежуточная аттестация, а также участие в соревновательной деятельности. (Приложение 1)

*Результативность усвоения данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки:*

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового);
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- самоконтроль.

При подведении итогов реализации образовательной программы используются следующие формы:

- открытые занятия,
- зачёты,
- соревнования,
- товарищеские игры,

Открытые занятия проводятся один раз в полугодие. Соревнования проводятся один раз в полугодие.

- Социализация учащихся идет через набор показателей и критериев (приложение 3)

Входная диагностика, промежуточная аттестация - смотреть приложение 2

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методы:

\* словесной передачи знаний и руководства действиями занимающимися: объяснение, рассказ, беседа;

\* обучения техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико- тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований;

\* выполнения упражнений для развития физических качеств:

непрерывный, повторный, круговой, контрольный, игровой, соревновательный.

Запись игр на видео, просмотр и разбор ошибок. Запись расстановки на доске.

Направленность: комплексная и тематическая.

Разносторонняя тренировка, где обучение и тренировка является единым педагогическим процессом, который тесно взаимосвязан между физической, технической и тактической подготовкой юных футболистов и обеспечивает единство процесса их обучения и поэтому чрезмерное увлечение узкоспециализированными упражнениями нередко приводит к задержке роста мастерства на следующих этапах подготовки.

Способы обучения строятся на дифференцированной основе, исходя из личностных качеств обучаемых.

### **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Требования к режиму занятий детей мини-футболом.

Режим учебно-воспитательного процесса (расписание занятий) должен соответствовать требованиям СанПиНа 2.4.4.1251-03. Расписание занятий в спортивно – оздоровительных группах и группах начальной подготовки составляется с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных учреждениях и поэтому необходимо соблюдение следующих гигиенических требований:

- при зачислении в группу каждый ребенок должен представить справку от врача о состоянии здоровья с заключением о возможности заниматься в группах дополнительного образования по футболу;
- посещение ребенком занятий более чем в 2-х (секциях, студиях и т.д.) в один день не рекомендуется;
- предпочтительно совмещение занятий спортивного и неспортивного профиля;

- кратность посещения занятий одного профиля рекомендуется не более 2-х раз в неделю;
- между занятиями в общеобразовательном учреждении (не зависимо от обучения) и посещением учебно-тренировочных занятий должен быть перерыв для отдыха не менее часа;
- начало занятий должно быть не ранее 8.00 ч, а их окончание — не позднее 21.20 ч.;
- занятия детей в учреждениях могут проводиться в любой день недели, включая воскресные и каникулы.

Требуется спортивная площадка не менее 12\*24 метра.

1. Мяч мини-футбольный 10 шт(размер 4)
2. Фишки 20 шт.
3. Манишки игровые 10 шт.
4. Ворота мини-футбольные 2 шт.
5. Скакалка 30 шт
6. Мяч набивной 10 шт
7. Палки гимнастические 10 шт
8. Мячи волейбольные 9 шт.
9. Мячи баскетбольные 5 шт.
10. Мячи теннисные 15 шт.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов Спортивные игры. «Академия» 2014.
2. Былеева Л., Коротков И., Яковлев В.. Подвижные игры. М. «Физкультура и спорт». 2014.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов М. ФиС 2008.
4. Громова О.Е.. Спортивные игры для детей. М. « ТЦ Сфера». 2003.
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.изд. Центр «Академия». 2010.

(1 год обучения)

| Бег 30 м(сек) |     |     | Челночный бег 3 x 10 м (сек) |      |      | Прыжок в длину с места(см) |     |    | Подтягивание на перекладине (раз) |   |   | Бег 15 м сведение мяча(сек) |      |      |
|---------------|-----|-----|------------------------------|------|------|----------------------------|-----|----|-----------------------------------|---|---|-----------------------------|------|------|
| В             | С   | Н   | В                            | С    | Н    | В                          | С   | Н  | В                                 | С | Н | В                           | С    | Н    |
| 6,1           | 6,8 | 8,1 | 10,3                         | 11,0 | 11,5 | 128                        | 114 | 85 | 4                                 | 2 | 0 | 9,9                         | 10,3 | 10,6 |

Приложение 2

| Специализация и направленность |                         | Вид упражнения |                                   | 6-7 лет           |           |           |
|--------------------------------|-------------------------|----------------|-----------------------------------|-------------------|-----------|-----------|
|                                |                         |                |                                   | Оценка результата |           |           |
|                                |                         |                |                                   | Н                 | С         | В         |
| О<br>Ф<br>П                    | Скорость                | 1              | Бег 30 м(сек)                     | 7,4-8,0           | 6,8-7,3   | 6,6-6,7   |
|                                | Скоростная выносливость | 2              | Челночный бег 3 x 10 м (сек)      | -                 | -         | -         |
|                                |                         | 3              | Бег 300 м (мин)                   | 1,13-1,28         | 1,29-1,43 | 1,44-2,05 |
|                                | Выносливость            | 4              | Бег 6 мин(м)                      | -                 | -         | -         |
|                                | Скоростно-силовая       | 5              | Прыжок в длину с места(см)        | 86-101            | 102-114   | 115-127   |
|                                | Сила                    | 6              | Подтягивание на перекладине (раз) | 1                 | 2         | 3         |

| Специализация и направленность |                         | Вид упражнения |                              | 8-9 лет           |     |     |
|--------------------------------|-------------------------|----------------|------------------------------|-------------------|-----|-----|
|                                |                         |                |                              | Оценка результата |     |     |
|                                |                         |                |                              | Н                 | С   | В   |
| О<br>Ф                         | Скорость                | 1              | Бег 30 м(сек)                | 5,9               | 5,7 | 5,5 |
|                                | Скоростная выносливость | 2              | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 10,0              | 9,8 | 9,5 |
|                                |                         | 3              | Бег 300 м (мин)              | 68                | 66  | 64  |

|                        |                   |    |                                                     |         |         |          |
|------------------------|-------------------|----|-----------------------------------------------------|---------|---------|----------|
| П                      | Выносливость      | 4  | Бег 6 мин(м)                                        | 750-850 | 850-900 | 900-1000 |
|                        | Скоростно-силовая | 5  | Прыжок в длину с места(см)                          | 130     | 140     | 155      |
|                        | Сила              | 6  | Подтягивание на перекладине (раз)                   | 1       | 2       | 3        |
| С<br>Ф<br>П            | Скоростно-силовая | 7  | Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов         | 18      | 20      | 22       |
|                        | Скорость          | 8  | Бег 15м сведением мяча (сек)                        | 7,1     | 7,0     | 6,9      |
| Техническая подготовка |                   | 9  | Удары на точность по воротам (м)                    | 1       | 2       | 3        |
|                        |                   | 10 | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 12,6    | 12,4    | 12,1     |
|                        |                   | 11 | Жонглирование мячом (раз)                           | 3       | 4       | 5        |

| Специализация и направленность |                         | Вид упражнения |                                                     | 10-11 лет         |         |          |
|--------------------------------|-------------------------|----------------|-----------------------------------------------------|-------------------|---------|----------|
|                                |                         |                |                                                     | Оценка результата |         |          |
|                                |                         |                |                                                     | Н                 | С       | В        |
| О<br>Ф<br>П                    | Скорость                | 1              | Бег 30 м(сек)                                       | 5,9               | 5,7     | 5,5      |
|                                | Скоростная выносливость | 2              | Челночный бег 3 x 10 м (сек)                        | 10,0              | 9,8     | 9,5      |
|                                |                         | 3              | Бег 300 м (мин)                                     | 68                | 66      | 64       |
|                                | Выносливость            | 4              | Бег 6 мин(м)                                        | 750-850           | 850-900 | 950-1000 |
|                                | Скоростно-силовая       | 5              | Прыжок в длину с места(см)                          | 130               | 140     | 155      |
|                                | Сила                    | 6              | Подтягивание на перекладине (раз)                   | 1                 | 2       | 3        |
| С<br>Ф<br>П                    | Скоростно-силовая       | 7              | Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов         | 18                | 20      | 22       |
|                                | Скорость                | 8              | Бег 15м сведением мяча (сек)                        | 7,1               | 7,0     | 6,9      |
| Техническая подготовка         |                         | 9              | Удары на точность по воротам (м)                    | 1                 | 2       | 3        |
|                                |                         | 10             | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 12,6              | 12,4    | 12,1     |
|                                |                         | 11             | Жонглирование мячом (раз)                           | 3                 | 4       | 5        |

| Специализация и направленность |                         | Вид упражнения |                                             | 12 лет            |          |      |
|--------------------------------|-------------------------|----------------|---------------------------------------------|-------------------|----------|------|
|                                |                         |                |                                             | Оценка результата |          |      |
|                                |                         |                |                                             | Н                 | С        | В    |
| О<br>Ф<br>П                    | Скорость                | 1              | Бег 30 м(сек)                               | 5,8               | 5,6      | 5,4  |
|                                | Скоростная выносливость | 2              | Челночный бег 3 x 10 м (сек)                | 9,8               | 9,5      | 9,1  |
|                                |                         | 3              | Бег 300 м (мин)                             | 65                | 64       | 63   |
|                                | Выносливость            | 4              | Бег 6 мин(м)                                | 800-900           | 900-1100 | 1000 |
|                                | Скоростно-силовая       | 5              | Прыжок в длину с места(см)                  | 135               | 145      | 160  |
|                                | Сила                    | 6              | Подтягивание на перекладине (раз)           | 2                 | 3        | 4    |
| С<br>Ф                         | Скоростно-силовая       | 7              | Удары по мячу на дальность (м)-сумма ударов | 22                | 24       | 26   |

|                           |          |    |                                                           |      |     |     |
|---------------------------|----------|----|-----------------------------------------------------------|------|-----|-----|
| П                         | Скорость | 8  | Бег 15м сведением мяча (сек)                              | 6,9  | 6,8 | 6,7 |
| Техническая<br>подготовка |          | 9  | Удары на точность по<br>воротам<br>(м)                    | 2    | 3   | 4   |
|                           |          | 10 | Ведение мяча, обводка<br>стоек и удар по воротам<br>(сек) | 10,1 | 9,9 | 9,7 |
|                           |          | 11 | Жонглирование мячом (раз)                                 | 4    | 5   | 6   |

| Специализация и направленность | Вид упражнения |   | 13 лет            |     |     |     |
|--------------------------------|----------------|---|-------------------|-----|-----|-----|
|                                |                |   | Оценка результата |     |     |     |
|                                |                |   | Н                 | С   | В   |     |
|                                | Скорость       | 1 | Бег 30 м(сек)     | 5,7 | 5,5 | 5,3 |

|                           |                            |    |                                                           |         |          |           |
|---------------------------|----------------------------|----|-----------------------------------------------------------|---------|----------|-----------|
| О<br>Ф<br>П               | Скоростная<br>выносливость | 2  | Челночный бег<br>3 x 10 м (сек)                           | 9,5     | 9,1      | 8,8       |
|                           |                            | 3  | Бег 300 м (мин)                                           | 63      | 62       | 61        |
|                           | Выносливость               | 4  | Бег 6 мин(м)                                              | 950-900 | 100-1050 | 1100-1150 |
|                           | Скоростно-силовая          | 5  | Прыжок в длину<br>с места(см)                             | 140     | 155      | 165       |
|                           | Сила                       | 6  | Подтягивание на<br>перекладине<br>(раз)                   | 2       | 3        | 4         |
| С<br>Ф<br>П               | Скоростно-силовая          | 7  | Удары по мячу на<br>дальность<br>(м)-сумма ударов         | 28      | 30       | 32        |
|                           | Скорость                   | 8  | Бег 15м сведением мяча (сек)                              | 6,6     | 6,4      | 6,2       |
| Техническая<br>подготовка |                            | 9  | Удары на точность по<br>воротам<br>(м)                    | 3       | 4        | 5         |
|                           |                            | 10 | Ведение мяча, обводка стоек<br>и<br>удар по воротам (сек) | 9,9     | 9,7      | 9,5       |
|                           |                            | 11 | Жонглирование мячом (раз)                                 | 5       | 6        | 7         |

| Специализация и<br>направленность |                            | Вид<br>упражнения |                                                   | 14-15<br>лет      |          |      |
|-----------------------------------|----------------------------|-------------------|---------------------------------------------------|-------------------|----------|------|
|                                   |                            |                   |                                                   | Оценка результата |          |      |
|                                   |                            |                   |                                                   | н                 | с        | в    |
| О<br>Ф<br>П                       | Скорость                   | 1                 | Бег 30 м(сек)                                     | 5,8               | 5,6      | 5,4  |
|                                   | Скоростная<br>выносливость | 2                 | Челночный бег<br>3 x 10 м (сек)                   | 9,8               | 9,5      | 9,1  |
|                                   |                            | 3                 | Бег 300 м (мин)                                   | 65                | 64       | 63   |
|                                   | Выносливость               | 4                 | Бег 6 мин(м)                                      | 800-900           | 900-1100 | 1000 |
|                                   | Скоростно-силовая          | 5                 | Прыжок в<br>длину с<br>места(см)                  | 135               | 145      | 160  |
|                                   | Сила                       | 6                 | Подтягивание на<br>перекладине<br>(раз)           | 2                 | 3        | 4    |
| С<br>Ф<br>П                       | Скоростно-силовая          | 7                 | Удары по мячу на<br>дальность<br>(м)-сумма ударов | 22                | 24       | 26   |
|                                   | Скорость                   | 8                 | Бег 15м сведением мяча (сек)                      | 6,9               | 6,8      | 6,7  |
| Техническая<br>подготовка         |                            | 9                 | Удары на точность по<br>воротам<br>(м)            | 2                 | 3        | 4    |
|                                   |                            | 10                | Ведение мяча, обводка стоек<br>и                  | 10,1              | 9,9      | 9,7  |

|    |                           |   |   |   |
|----|---------------------------|---|---|---|
|    | удар по воротам (сек)     |   |   |   |
| 11 | Жонглирование мячом (раз) | 4 | 5 | 6 |

**Сводная таблица по ОФП, СФП, технической подготовке**

| <b>№</b> | <b>Показатели социализации</b> | <b>Критерии</b>              | <b>№ в табл.</b> |
|----------|--------------------------------|------------------------------|------------------|
| 1        | ОФП                            | Бег 30 м(сек)                | 1                |
|          |                                | Челночный бег 3 x 10 м (сек) | 2                |
|          |                                | Бег 300 м (мин)              | 3                |

|   |                        |                                                     |    |
|---|------------------------|-----------------------------------------------------|----|
|   |                        | Бег 6 мин(м)                                        | 4  |
|   |                        | Прыжок в длину с места(см)                          | 5  |
|   |                        | Подтягивание на перекладине (раз)                   | 6  |
| 2 | СФП                    | Скоростно-силовая                                   | 7  |
|   |                        | Скорость                                            | 8  |
| 3 | Техническая подготовка | Удары на точность по воротам (м)                    | 9  |
|   |                        | Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) | 10 |
|   |                        | Жонглирование мячом (раз)                           | 11 |

Название коллектива  
заполнения: \_\_\_\_\_

№ группы: \_\_\_\_\_ Дата

Педагог: