**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА**

**пгт КУМЕНЫ КУМЕНСКОГО РАЙОНА КИРОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Утверждаю:**  Директор Спортивной школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Т.В.Сандалова)  Приказ № \_\_\_\_ от  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г. |

**Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности**

**по виду спорта «Футбол»**

**для спортивно – оздоровительного этапа**

Разработал:

тренер-преподаватель

по мини-футболу

Акулин А.Е

п. Речной 2023 год

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание программы** | **№ стр.** |
| I. | Пояснительная записка | 3 |
|  | * 1. Краткая характеристика программы | 3 |
|  | 1.2 Цели и задачи | 3 |
|  | 1.3 Режим занятий | 5 |
|  | 1.4 Формы подведения итогов реализации программы | 5 |
| II. | Учебно-тренировочный план | 6 |
|  | 2.1 Учебно-тренировочный план на 34 недели | 6 |
|  | 2.2 Физическая подготовка. | 7 |
| III. | Календарно-тематическое планирование группы (8 -13лет) | 10 |
| IV. | Контрольные нормативы | 13 |
| V. | Инвентарь и оборудование. | 14 |
| VI. | План физкультурных и спортивных мероприятий. | 14 |
| VII. | Список используемой литературы. | 14 |

I.Пояснительная записка

* 1. Краткая характеристика программы

Программа физического воспитания ребят по мини **–** футболу направлена на содействие улучшению здоровья занимающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение детьми необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаливающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой «мини – футбол», придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности тренировочного процесса. Данная программа направлена на привитие ребятам умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче контрольных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

**1.2 Цели и задачи**

Всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой, приобретение знаний, умений необходимых в мини-футболе, воспитания трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Достижение цели физического воспитания и, в частности, мини-футбола, обеспечивается решением основных задач, направленных на:

1. закаливание детей;
2. содействие гармоничному развитию личности;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств у занимающихся;
4. привитие навыков здорового образа жизни;
5. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями;
6. обучение двигательным навыкам и умениям;
7. приобретение теоретических знаний в области физической культуры и спорта, в т.ч. «мини-футбола»;
8. развитие двигательных умений и навыков;
9. умения выполнять технические приемы мини-футбола в соответствии с возрастом;
10. играть в мини-футбол, применяя изученные тактические приемы;
11. повысить результативность участия в районной Спартакиаде школьников.

**Цель** программы «Мини-футбол»: заключается в создании условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям «мини-футболом», формирование навыков здорового образа жизни, профессиональное самоопределение, выявление и поддержка талантливых и одарённых детей.

**Задачи**программы «Мини-футбол»:

*Образовательные:*

* ознакомление с методикой самостоятельных занятий спортом;
* получение знаний по теории и практике «мини-футбола»;
* получение знаний по правилам игры.

*Развивающие:*

* развитие логического мышления, умения ориентироваться в проблемных ситуациях;
* развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.

*Воспитательные:*

* формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
* прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
* пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи спортсменов к проведению спортивных мероприятий и праздников.
* расширять спортивный кругозор детей.
* воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего района, своей страны.

**Методы обучения.**

***Словесные методы***: создают у тренирующихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

***Наглядные методы****:* применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у спортсменов конкретные представления об изучаемых действиях.

***Практические методы:***

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом; по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей образовались некоторые навыки игры.

**Ожидаемые результаты:**

1. Дети овладеют техническими приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в «мини-футбол».
2. Узнают об особенностях зарождения, истории «мини-футбола»;
3. Узнают о физических качествах и правилах их тестирования;
4. Узнают основы личной гигиены, причины травматизма при занятии «мини-футболом» и правила его предупреждения;
5. Сумеют организовать самостоятельные занятия «мини-футболом», а также, с группой товарищей;
6. Сумеют организовывать и проводить соревнования по «мини-футболу» в классе, во дворе, в оздоровительном лагере и др.

**Формы занятий:** беседы; практические занятия; презентация; сдача нормативов; подвижные игры; соревнования; товарищеские встречи.

**Формы подведения итогов реализации программы:** сдача нормативов; результативность товарищеских игр и соревнований.

1.3 Режим занятий

Программа по «мини-футболу» реализуется на базе МБУ ДО СШ пгт Кумены.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 34 недели занятий.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической и технической подготовке по «мини-футболу».

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы подготовки | Возраст детей в группе | Минимальное число  обучающихся в группе | Максимальное кол-во часов в неделю | Требования по физической, технической подготовке |
| Спортивно-оздоровительный этап | 8 лет и старше | 10 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |
|  |

Содержание программы

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля. Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнений содержания тренировок, в росте объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки. Принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки обучающихся. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренер-преподаватель может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов. Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

1.4 Формы подведения итогов реализации программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов тренировки детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего года. Она предусматривает зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце года занятий и предполагает зачет в форме контрольной игры в мини-футбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов тренирования.

Контрольные игры проводятся регулярно в тренировочных целях как более высокая ступень игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

П. Учебно-тренировочный план.

**2.1 Учебно-тренировочный план на 34 недели.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | **Разделы подготовки**  **(возраст спортсменов 9 лет и старше)** | Спортивно-оздоровительный этап |
| 1 | Теоретическая подготовка | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 80 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 4 | Техническая подготовка | 60 |
| 5 | Тактическая подготовка | 10 |
| 6 | Игровая подготовка | 10 |
| 7 | Контрольные испытания | 1 |
| 8 | Медицинское обследование | 1 |
|  | **Общее количество часов** | **204** |

Годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов по мини-футболу на спортивно – оздоровительном этапе (возраст спортсменов 8 лет и старше)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Содержание занятий | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | Всего |
| 1 | Теоретическая подготовка |  | 1 |  |  | 1 |  |  |  | 2 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 80 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 40 |
| 4 | Техническая подготовка | 5 | 5 | 10 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 60 |
| 5 | Тактическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 6 | Игровая подготовка | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 10 |
| 7 | Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| 8 | Медицинское обследование | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| ВСЕГО ЧАСОВ: | | 24 | 24 | 27 | 22 | 23 | 27 | 27 | 30 | **204** |

**2.2 Физическая подготовка.**

**1) Теоретическая подготовка.**  
Физическая культура и спорт в России. Состояние и развитие мини-футбола в России.  
***Содержание:*** Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития. Роль физической культуры в воспитании молодежи. История развития мини- футбола в мире и нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Количество, занимающихся в России и в мире.  
  
**2) Общая физическая подготовка (ОФП).**  
- Строевые упражнения  
- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава  
- Упражнения для всех групп мышц  
- Упражнения для развития силы  
- Упражнения для развития быстроты  
- Упражнения для развития гибкости  
- Упражнения для развития ловкости  
- Упражнения типа «полоса препятствий»  
- Упражнения для развития общей выносливости  
***Обучающиеся должны знать:***

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)  
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

***Уметь:***  
- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении  
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно  
  
**3)  Специальная физическая подготовка (СФП).**  
- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести

- Упражнения для развития игровой ловкости  
- Упражнения для развития специальной выносливости  
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств  
-Упражнения с отягощениями  
***Обучающиеся должны знать:***   
- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)  
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность  
***Уметь:***  
- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра,  
с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.   
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость).

**4)  Техническая подготовка.**  
Различные способы перемещения. Удары по мячу ногой. Удары по мячу головой. Прием (остановка) мячей. Ведение мяча. Обманные движения (финты). Отбор мяча. Комплексное выполнение технических приемов.

Удары по мячу ногой. Удары серединой и внешней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъемом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную по крутизне траекторию полета. 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 подъема 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 веред уйти с мячом; быстро отвести мяч подошвой под себя – рывком с мячом уйти вперед; при ведении неожиданно остановить мяч и оставить его партнеру, который движется за спиной, а самому без мяча уйти вперед, 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 определенные 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. Переводом мяча через перекладину ворот ладонями (двумя, одной) в прыжке.

Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу.

Броски рукой на точность и дальность.

**Спортсмены должны знать:**  
- Технику безопасности при выполнении технических упражнений   
- Основные приёмы техники выполнения ударов.  
**Уметь:**  
- Выполнять эти технические элементы на тренировочных занятиях  
- Соблюдать технику безопасности при выполнении технических элементов

**5)  Тактическая подготовка.**

Тактика игры в атаке. Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря.

Тактика игры в футбол. Понятие о тактической системе и стиле игры. Характеристика игровых действий футболистов команды при расстановке по схеме 1+3, 3+1. Разбор проведенных тренировочных 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 партнеру). Тактика нападения.

Групповые действия. Уметь взаимодействовать с партнерами, 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 партнеров. 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 партнерам 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 партнеру. Учебные и тренировочные игры, совершенствуя индивидуальные, групповые и командные тактические действия.

***Обучающиеся должны знать:***  
-Основные приёмы тактических действий в атаке, обороне, защите.  
***Уметь:***  
- Выполнять элементы тактики на тренировочных занятиях  
- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики

**6)  Игровая подготовка.**  
Подвижные игры:  
*-*на стимулирование двигательной активности обучающихся  
- на разностороннее развитие и совершенствование основных движений детей   
Эстафеты с мячами (на развитие):  
- скоростно-силовых качеств  
- быстроты действий  
- общей выносливости  
- силы  
- ловкости  
- Игровые спарринги:   
- 1 х 1, 1 х 2, 2 х 2  
***Обучающие должны знать:***  
- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений   
- Основные правила «мини-футбола».  
***Уметь:***- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы

**7) Контрольно-переводные испытания (КПИ)**  
*Организационно-методические указания:*  
Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность тренировочной работы футболистами на всех этапах многолетней подготовки. В процессе тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:  
- Текущей оценки усвоения изучаемого материала  
- Оценки результатов выступления в соревнованиях команды и  
индивидуальных игровых показателей  
- Выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования  
*Цель:* Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся СОГ, овладения ими технических игровых действий и приёмов  
*Задачи:*  
Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности спортсменов отделений за год.

**8) Медицинский контроль.**  
Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал ДООЦ (ФКиС). Медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год. Медицинское обследование включает:   
- анамнез;  
- вра­чебное освидетельствование для определения уровня физического  
развития и биологического созревания  
- электрокардиографическое исследование клинический анализ крови и мочи;  
В случае необходимости, по медицинским показаниям, организу­ется дополнительная консультация у других специалистов.

|  |
| --- |
| **III. Календарно-тематическое планирование (8 лет и старше).** |
|  |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Дата** | **Тема занятия** | **Количество часов** | |  |  | Знакомство занимающихся друг с другом. Выявление уровня первичной подготовки детей в данном виде деятельности. | 1 | |  |  | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 1 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, футбол, изучение упражнения «квадрат». | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег, прыжки по лестницам, футбол, изучение упражнения «контроль мяча». | 2 | |  |  | Физподготовка. Прыжки через барьер 2 серии через круг легкого бега, футбол. | 2 | |  |  | Физподготовка. Бег с изменением направления, «квадрат», футбол. | 3 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег, прыжки через барьер, футбол. | 5 | |  |  | Физподготовка. Рывки по диагоналям 3 раза, футбол, «контроль мяча». | 5 | |  |  | Физподготовка. Челночный бег + удары по воротам, футбол | 5 | |  |  | Отработка техники передвижения и владения мячом: остановка прием мяча. | 5 | |  |  | Передвижение спиной вперед, повороты, удары по мячу внутренней частью стопы, ведение мяча по кругу. | 5 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 5 | |  |  | Обучение ударом по неподвижному мячу, чеканка мяча. | 5 | |  |  | Отработка ударов по мячу из различных положений, комбинации ударов. | 5 | |  |  | Упражнение«квадрат». Двусторонняя учебная игра. | 3 | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, подтягивания. | 2 | |  |  | Эстафета на закрепление и совершенствование технических приемов. | 3 | |  |  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей, прыжки. | 5 | |  |  | Ведение мяча до центра с последующим ударом по воротам, изучение новых технических приемов. | 5 | |  |  | Обводка с помощью обманных движений, отработка изученных ударов. | 5 | |  |  | Игры на закрепление тактических действий, силовые упражнения. | 5 | |  |  | Ведение мяча с активным сопротивлением защитников, удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. | 3 | |  |  | Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Двусторонняя учебная игра. | 5 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. | 5 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 5 | |  |  | Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков + удар с сопротивлением. | 5 | |  |  | Общеразвивающие упражнения по методу круговой тренировки. | 5 | |  |  | Отработка передач в движении, передача мяча на ход. | 5 | |  |  | Отбор мяча толком плеча в плечо. Двусторонняя учебная игра. | 5 | |  |  | Отработка тактики свободного нападения, ударов из различных положений. | 5 | |  |  | Комбинации из освоенных элементов техники передвижений, применение их в игре. | 5 | |  |  | Игры на развитие ориентации и мышления. Чеканка мяча через стойку. | 5 | |  |  | Ввод мяча вратаря ударом ногой. Двусторонняя учебная игра. | 2 | |  |  | Вратарь: ловля катящегося мяча. Удары по воротам из стандартных положений, по катящемуся мячу. | 4 | |  |  | Отбор мяча перехватом, тактика игры 2 против 1. | 4 | |  |  | Изучение технических приемов, прием мяча грудью. Двусторонняя учебная игра. | 5 | |  |  | Остановка мяча различными частями тела: бедром, грудью, животом. Двусторонняя учебная игра. | 5 | |  |  | Обучение финтам, салки вокруг столба, бег в квадрате. | 4 | |  |  | Эстафета на закрепление изученных финтов, двусторонняя учебная игра. | 5 | |  |  | Изучение техники игры вратаря, точный бросок в цель,теннисбол. | 4 | |  |  | Отбор мяча перехватом в движение, бег с препятствиями. | 5 | |  |  | Ввод мяча вратарем рукой, чеканка мяча, квадрат. | 5 | |  |  | Игры, развивающие физические способности. Бег с остановками и изменением направления. | 2 | |  |  | Развитие координационных способностей. Ведение + удар по воротам, квадрат. Двусторонняя игра. | 4 | |  |  | Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника. | 3 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 5 | |  |  | Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Бег в сочетании с ходьбой. | 2 | |  |  | Общеразвивающие упражнения в парах, бег с мячом. | 4 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 4 | |  |  | Двусторонняя учебная игра. | 4 | |  |  | Итоговое занятие. Сдача контрольных нормативов. | 1 | | 52. |  | Двусторонняя учебная игра. | 4 | | 53. |  | Резервная тренировка. | 1 | |  |  | Итого: | 204 часа | |  |  |  |  | |

**IV. Контрольные нормативы.**

**Выполнять контрольные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) по своей ступени**.

Нормативы для зачисления в группы начальной подготовки Спортивной школы пгт Кумены.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| N | Упражнения | Единица | Норматив | |
| п/п |  | измерения | Мальчики | Девочки |
| Для спортивной дисциплины: футбол | | | | |
| 1. | Бег 30 м с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 6,9 | 7,1 |
| 2. | Бег 60 м с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 12,1 | 12,4 |
| 3. | Бег челночный 3 x 10 с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 10,3 | 10,6 |
| 4. | Прыжок в длину с места отталкиванием двумя | см | не менее | |
|  | ногами, с приземлением на обе ноги |  | 110 | 105 |
| 5. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя | см | не менее | |
|  | ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног |  | 330 | 270 |
| 6. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 10 | |
| Для спортивной дисциплины: мини-футбол (футзал) | | | | |
| 7. | Бег 10 м с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 2,3 | 2,4 |
| 8. | Бег челночный 5 x 6 м с высокого старта | с | не более | |
|  |  |  | 12,4 | 12,6 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, с | см | не менее | |
|  | приземлением на обе ноги |  | 135 | 125 |
| 10. | Тройной прыжок с места отталкиванием двумя | см | не менее | |
|  | ногами и махом обеих рук, с последующим поочередным отталкиванием каждой из ног |  | 360 | 300 |
| 11. | Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя | см | не менее | |
|  | ногами |  | 12 | 10 |
| 12. | И.П. - упор лежа. Сгибание и разгибание рук | количество | не менее | |
|  |  | раз | 8 | 4 |

Сокращение, содержащееся в таблице: "И.П." - исходное положение.

*Программа контрольно-переводных испытаний:*  
Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по СФП, ОФП.  
***Указания к выполнению контрольных упражнений. Описание тестов.***  
*Физическая подготовка:*

***Прыжок в длину с места***  
Используется для определения скоростно-силовых качеств.  
*Организационно-методические указания (ОМУ):*  
- из исходного положения, стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперёд с места на максимально возможное расстояние. Приземление осуществляется на обе ноги одновременно. Результат фиксируется по ближней точке тела к линии старта (в сантиметрах).  
*Инвентарь: рулетка, гимнастические маты*

***Бег 30 метров***  
Используется для определения скоростных качеств.   
*Организационно-методические указания (ОМУ):*  
- из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя испытуемый выполняет рывок от линии старта до преодоления полной  
дистанции. Результат фиксируется (в секундах).  
*Инвентарь: секундомер*

***Бег 1000 метров***  
Используется для определения скоростной выносливости.  
*Организационно-методические указания (ОМУ):*  
***-***Тест проводится на ровной беговой поверхности. Из положения «высокого старта» по сигналу тренера-преподавателя обучающийся выполняет равноускоренный бег до преодоления полной дистанции. Результат фиксируется (в секундах).  
*Инвентарь: секундомер, сажень*   
**Нормативные требования по СФП**

*Спортсмены должны знать:*  
- Технику безопасности при выполнении нормативных требований  
- Правила выполнения нормативных требований  
*Уметь:*  
- Выполнить не менее 30% нормативных требований по ОФП и СФП.

**V. Инвентарь и оборудование.**

*Для реализации рабочей программы используются:*  
- спортивный зал  
- спортивный инвентарь:  
- секундомер электронный  
- скамейка гимнастическая  
- скакалки   
- мячи футбольные  
- мячи набивные   
- методическая литература по «мини-футболу»

**VI. План физкультурных и спортивных мероприятий.**

1. Спартакиада школьников.

2. Открытое осеннее первенство Куменского района по мини-футболу в п.Вичевщина.

3. Сдача нормативов ВФСК ГТО согласно возрастной ступени.

4. Летнее первенство Куменского района.

5. Межрайонные турниры по мини-футболу.

6. Зимний турнир по мини-футболу пгт Кумены.

**VII. Список используемой литературы.**

1.Андреев С.Л. Мини-футбол.- М.: ФиС, 1978.-111с.

2.Андреев С.Л. Футбол – твоя игра.-М.: Просвещение, 1989.-144с.

3.Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.- Луганск: Знание, 2000.-276с.

4.Филин В.П., Фомин И.А. Основы юношеского спорта.-М.: ФиС, 1980.-255с.

5.Юный футболист: Учеб.пособие для тренеров/под общей ред.А.П. Лаптева и А.А. Сучилина.-М.: ФиС, 1983.-254с.

6.Богин М.М. Обучение двигательным действиям.-М.: Физкультура и спорт, 1985

7.Тюленков С.Ю., Федоров А.А. Футбол в зале: система подготовки.-М.: Терра-Спорт, 2000.-86 стр.

