

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №56»**

**Принято** с учетом мнения  
педагогического совета школы  
протокол № 1  
от «28» августа 2018 г

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор школы №56  Т.Н. Озерова  
Приказ № 01-02/189 от 28.08.2018 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
«МИНИ-ФУТБОЛ»**

**Возраст обучающихся:** 11 – 15 лет  
**Срок реализации программы:** 4 года

**Автор-составитель:** педагог  
дополнительного образования:  
Лебусов Алексей Леонидович

город Ярославль,  
2018 год

## ОГЛАВЛЕНИЕ

| <b>№ раздела</b> | <b>Название структурных компонентов</b> | <b>№ страницы</b> |
|------------------|---|-------------------|
| 3                | Пояснительная записка                   | 3 – 8             |
| 4                | Учебно-тематический план                | 9 – 10            |
| 5                | Содержание программы                    | 11 – 13           |
| 6                | Обеспечение программы                   | 14                |
| 7                | Оценочные материалы                     | 15 – 16           |
| 8                | Список информационных источников        | 17                |

### 3. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по «Мини-футболу» направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечение нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих 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 в мини-футбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие у обучающихся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Наше образовательное учреждение стремится к укреплению здоровья обучающихся школы, в том числе и через систему дополнительного образования **физкультурно-спортивной направленности**. Программа рассчитана на детей в возрасте **11-15 лет**. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий. Программа является **модифицированной**. Футбол зрелищный вид спорта, который охватывает огромные массы людей во всём мире. Чемпионат Мира прошедший в России в 2018 году прямое тому доказательство.

#### **Особенности программы:**

1. Обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола, двигательной подготовленности детей соответствующего возраста.
2. Достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий.
3. Уделение внимания психологической подготовке занимающихся: устранению страха перед сложными упражнениями, укреплению веры в свои силы, воспитанию смелости, ознакомлению с мерами безопасности.
4. Необходимо начинать прививать любовь к физическим занятиям в детском возрасте, так как очевидна оздоровительная функция в укреплении опорно-двигательного аппарата, формировании мышечного корсета, выработки правильной осанки, общему физическому развитию, а также формированию гигиенических навыков и закаливанию.
5. Для успешного овладения программным материалом необходимо сочетать занятия в секции с самостоятельной работой, которая предлагается учащимся в виде занятий, разработанных педагогом дополнительного образования совместно.

**Цель программы:** формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

#### **Задачи программы:**

##### **Образовательные:**

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами в футболе;
- освоение знаний о футболе, его истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями; овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;
- освоение ударов по мячу и остановок мяча;
- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;
- освоение техники ведения мяча;
- освоение техники ударов по воротам;
- закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей; освоение тактики игры.

**Развивающие:**

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

**Воспитательные:**

- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в соревновательной деятельности;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим;
- приобщить воспитанников к здоровому образу жизни и гармонии тела.

В программе введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в футбол», благодаря чему выделено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше обучающихся к занятиям по футболу и привить им любовь к этому виду спорта. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Образовательный процесс рассчитан на **4 года**, где могут заниматься дети **от 11 до 15 лет**. В группе занимаются мальчики. Количественный состав **не более 15 человек** в соответствии с Положением центра дополнительного образования детей «Средней школы №56». Это позволяет уделить внимание каждому ребенку и дать им полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

В группах собираются дети с разным уровнем развития. Занятия проходят **три** раза в неделю по **2 часа** на базе школы.

**Режим организации работы**

| Год обучения | Периодичность занятий | Продолжительность занятий | Кол-во часов в неделю | Кол-во часов в год |
|--------------|-----------------------|---------------------------|-----------------------|--------------------|
| 1 год        | 3 раза                | 2 часа                    | 6 часов               | 216 часов          |
| 2 год        | 3 раза                | 2 часа                    | 6 часов               | 216 часов          |
| 3 год        | 3 раза                | 2 часа                    | 6 часов               | 216 часов          |
| 4 год        | 3 раза                | 2 часа                    | 6 часов               | 216 часов          |

Основная форма организации работы – **учебно-тренировочное занятие**.

Основными **формами учебно-тренировочной работы** в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия.

Основными **формами** проведения занятий являются **тренировка и игра**. Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации обучающихся.

### **Задачи изучения дисциплины:**

В результате изучения дисциплины у учащихся формируются:

- **личностные** результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **метапредметные** результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **предметные результаты** – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы «Мини-футбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, а далее самостоятельно;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному педагогом плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### **Познавательные УУД:**

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### **Коммуникативные УУД:**

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

#### **Оздоровительные результаты программы:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

#### **Предметные результаты:**

##### **В области познавательной культуры:**

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и
- профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

##### **В области нравственной культуры:**

- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

##### **В области трудовой культуры:**

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

##### **В области эстетической культуры:**

- способности вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

#### **В области коммуникативной культуры:**

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом.

#### **В области физической культуры:**

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Формы подведения итогов реализации программы являются:** начальная, промежуточная, итоговая аттестация.

Педагогический контроль и оценка подготовки подготовленности обучающихся группы являются важными элементами, определяющими эффективность процесса обучения и тренировки.

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

Метод тестирования дает возможность оценить уровень подготовленности обучающихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства.

Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой. Умения и навыки проверяются во время участия обучающихся в соревнованиях различного уровня по футболу.

Подведение итогов по технической и общей физической подготовке осуществляется 2 раза в год (декабрь, май). Обучающиеся выполняют контрольные нормативы.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы:**

##### **по окончании 1 года обучения:**

- снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся,
- формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде,
- навыки работы с мячом.

##### **по окончании 2 года обучения:**

- снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся,
- формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде,
- формирование здорового образа жизни учащихся,
- участие в общешкольных и районных турнирах и соревнованиях,
- работа с мячом и взаимодействия в команде.

##### **по окончании 3 года обучения:**

- формирование здорового образа жизни учащихся,
- участие в общешкольных и районных, городских турнирах,
- освоение различных тактических и технических действий,
- взаимодействия в команде и тактические действия на площадке.

##### **по окончании 4 года обучения:**

- снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся,
- формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде,
- формирование здорового образа жизни учащихся,
- участие в общешкольных и районных, городских турнирах,
- освоение различных тактических и технических действий,

- развитие выносливости, ловкости и координационных способностей,
- работа с вратарем,
- взаимодействия в команде.



#### 4. 1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 года обучения

| №             | Наименование тем  | Кол-во часов | В том числе: |            |
|---------------|---|--------------|--------------|------------|
|               |   |              | Теория       | Практика   |
| 1.            | Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.       | 1            | -            | 1          |
| 2.            | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. | 1            | 1            | -          |
| 3.            | Техническая подготовка  | 66           | 16           | 50         |
| 4.            | Тактическая подготовка  | 50           | 12           | 38         |
| 5.            | Общая физическая подготовка   | 20           | 4            | 16         |
| 6.            | Специальная физическая подготовка   | 26           | 6            | 20         |
| 7.            | Игровая подготовка  | 22           | 4            | 18         |
| 8.            | Инструкторская и судейская практика   | 8            | 4            | 4          |
| 9.            | Соревнования  | 12           | 2            | 10         |
| 10.           | Сдача контрольных нормативов  | 10           | 2            | 8          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>216</b>   | <b>51</b>    | <b>165</b> |

#### 4.2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 года обучения

| №             | Наименование тем  | Кол-во часов | В том числе: |            |
|---------------|---|--------------|--------------|------------|
|               |   |              | Теория       | Практика   |
| 1.            | Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности. | 1            | -            | 1          |
| 2.            | Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.  | 1            | 1            | -          |
| 3.            | Техническая подготовка  | 66           | 16           | 50         |
| 4.            | Тактическая подготовка  | 50           | 12           | 38         |
| 5.            | Общая физическая подготовка   | 20           | 4            | 16         |
| 6.            | Специальная физическая подготовка                                   | 26           | 6            | 20         |
| 7.            | Игровая подготовка  | 22           | 4            | 18         |
| 8.            | Инструкторская и судейская практика                                 | 8            | 4            | 4          |
| 9.            | Соревнования  | 12           | 2            | 10         |
| 10.           | Сдача контрольных нормативов  | 10           | 2            | 8          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>216</b>   | <b>51</b>    | <b>165</b> |

#### 4.3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 3 года обучения

| №             | Наименование тем  | Кол-во часов | В том числе: |            |
|---------------|---|--------------|--------------|------------|
|               |   |              | Теория       | Практика   |
| 1.            | Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности.       | 1            | -            | 1          |
| 2.            | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности. | 1            | 1            | -          |
| 3.            | Техническая подготовка  | 66           | 16           | 50         |
| 4.            | Тактическая подготовка  | 50           | 12           | 38         |
| 5.            | Общая физическая подготовка   | 20           | 4            | 16         |
| 6.            | Специальная физическая подготовка   | 26           | 6            | 20         |
| 7.            | Игровая подготовка  | 22           | 4            | 18         |
| 8.            | Инструкторская и судейская практика   | 8            | 4            | 4          |
| 9.            | Соревнования  | 12           | 2            | 10         |
| 10.           | Сдача контрольных нормативов  | 10           | 2            | 8          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>216</b>   | <b>51</b>    | <b>165</b> |

#### 4.4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 4 года обучения

| №             | Наименование тем  | Кол-во часов | В том числе: |            |
|---------------|---|--------------|--------------|------------|
|               |   |              | Теория       | Практика   |
| 1.            | Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности. | 1            | -            | 1          |
| 2.            | Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности.  | 1            | 1            | -          |
| 3.            | Техническая подготовка  | 66           | 16           | 50         |
| 4.            | Тактическая подготовка  | 50           | 12           | 38         |
| 5.            | Общая физическая подготовка   | 20           | 4            | 16         |
| 6.            | Специальная физическая подготовка                                   | 26           | 6            | 20         |
| 7.            | Игровая подготовка  | 22           | 4            | 18         |
| 8.            | Инструкторская и судейская практика                                 | 8            | 4            | 4          |
| 9.            | Соревнования  | 12           | 2            | 10         |
| 10.           | Сдача контрольных нормативов  | 10           | 2            | 8          |
| <b>ИТОГО:</b> |   | <b>216</b>   | <b>51</b>    | <b>165</b> |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1-4 года обучения

**1. Выявление уровня подготовки обучающихся в данном виде деятельности – 1 час**

**2. Инструктаж по технике безопасности и противопожарной безопасности – 1 час**

**3. Техническая подготовка – 66 часов**

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.

**4. Тактическая подготовка – 50 часов**

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 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.

## **5. Общая физическая подготовка – 20 часов**

Общеразвивающие упражнения без предметов. Маховые упражнения, круговые вращения рук в сочетании с движениями ног и туловища. Разгибание рук в упоре лёжа. Круговые движения туловища, 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.

## **6. Специальная физическая подготовка – 26 часов**

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.

#### **7. Игровая подготовка 22 часа**

Правила игры, организация и проведение соревнований по футболу. Изучение правил игры и пояснений к ним. Обязанности судей. Подвижные игры.

#### **8. Инструкторская и судейская практика – 8 часов**

Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления игроков с поля.

#### **9. Соревнования – 12 часов**

#### **10. Сдача контрольных нормативов – 10 часов**

## 6. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Программно – методическое обеспечение

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. -Х.: Основа, 1993.

#### **Инвентарь необходимый для проведения секции ОФП.**

- Футбольные мячи
- Фишки
- Теннисные мячи
- Набивные мячи
- Стойки, конусы
- Гимнастические скамейки
- Маты гимнастические
- Гимнастические лестницы
- Беговая лестница
- Мячи футбольные;
- Насос с иглой для надувания мячей;
- Сетка для переноса и хранения мячей;
- Футбольные ворота (для мини-футбола);
- Сетки для футбольных ворот;
- Жилетки игровые разного цвета;
- Флажки разметочные с опорой;
- Свисток судейский;
- Секундомер.

#### **Для определения результативности используются методы:**

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ тестирования физических качеств;
- анализ участия в соревнованиях, активности учащихся на занятиях;
- педагогический анализ теоретических знаний (тестирования).

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

| № норматива<br>п/п | <i>Контрольные нормативы</i> | Оценка | 1 год обучения |      |      |
|--------------------|------------------------------|--------|----------------|------|------|
|                    |                              |        | н              | с    | в    |
| 1                  | Бег на 60 м.                 | Юн.    | 11.2           | 10.4 | 9.8  |
| 2                  | Бег на 1500 м.               | Юн.    | 8.20           | 7.50 | 7.30 |
| 3                  | Челночный бег                | Юн.    | 11.2           | 10.6 | 10.0 |
| 4                  | Прыжок в длину с места       | Юн.    | 170            | 180  | 190  |
| 5                  | Подтягивание                 | Юн.    | 3              | 5    | 7    |
| № норматива<br>п/п | <i>Контрольные нормативы</i> | Оценка | 2 год обучения |      |      |
|                    |                              |        | н              | с    | в    |
| 1                  | Бег на 60 м.                 | Юн.    | 10.8           | 10.2 | 9.4  |
| 2                  | Бег на 1500 м.               | Юн.    | 8.10           | 7.30 | 7.00 |
| 3                  | Челночный бег                | Юн.    | 11.1           | 10.4 | 9.8  |
| 4                  | Прыжок в длину с места       | Юн.    | 175            | 185  | 195  |
| 5                  | Подтягивание                 | Юн.    | 4              | 6    | 8    |
| № норматива<br>п/п | <i>Контрольные нормативы</i> | Оценка | 3 год обучения |      |      |
|                    |                              |        | н              | с    | в    |
| 1                  | Бег на 60 м.                 | Юн.    | 10.5           | 9.7  | 9.0  |
| 2                  | Бег на 2000 м.               | Юн.    | 11.4           | 10.4 | 10.0 |
| 3                  | Челночный бег                | Юн.    | 11.0           | 10.2 | 9.6  |
| 4                  | Прыжок в длину с места       | Юн.    | 180            | 190  | 200  |
| 5                  | Подтягивание                 | Юн.    | 6              | 8    | 10   |
| № норматива<br>п/п | <i>Контрольные нормативы</i> | Оценка | 4 год обучения |      |      |
|                    |                              |        | н              | с    | в    |
| 1                  | Бег на 60 м.                 | Юн.    | 10.0           | 9.2  | 8.4  |
| 2                  | Бег на 2000 м.               | Юн.    | 11.0           | 10.0 | 9.20 |
| 3                  | Челночный бег                | Юн.    | 10.5           | 10.0 | 9.5  |

|   |                        |     |     |     |     |
|---|------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Прыжок в длину с места | Юн. | 190 | 200 | 215 |
| 5 | Подтягивание           | Юн. | 7   | 9   | 12  |

**Н** - низкий показатель; **С** - средний показатель; **В** - высокий показатель;

### Примерные нормативные требования по технической подготовке

| Контрольные упражнения   |              | Возраст, лет |     |     |     |     |
|--|--------------|--------------|-----|-----|-----|-----|
|  |              | 11           | 12  | 13  | 14  | 15  |
| Жонглирование мяча ногами (поочередно правой и левой ногой), раз |              | 12           | 16  | 20  | 26  | 30  |
| Жонглирование мяча головой, раз                                  |              | 12           | 16  | 18  | 22  | 24  |
| Бег, 30 м с ведением мяча, сек                                   |              | 6,3          | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,5 |
| Ведение мяча по «восьмерке»,                                     |              | +            | +   | +   | +   | +   |
| Комплексный тест,  |              | +            | +   | +   | +   | +   |
| Удар ногой по неподвижному мячу в цель, число попаданий          |              | 3            | 3   | 3   | 3   | 4   |
| <b>Для вратарей</b>  |              |              |     |     |     |     |
| Вбрасывание мяча в цель, количество попаданий                    | 1 упражнение | 3            | 4   | 3   | 4   | 4   |
|  | 2 упражнение | 3            | 4   | 3   | 4   | 4   |
| Удар ногой с полуплета в цель, число попаданий                   |              | 2            | 3   | 4   | 4   | 4   |



## **8. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

### **1. Литература для педагога:**

1. Андреев С.Н., Лапшин О.Б., Ежов П.Ф. Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ: Минск, 1992.
2. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов.-Х.: Основа, 1993.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. М.: Акт, -1998.
4. Программа и методические рекомендации для учебно-тренировочной работы в спортивных школах. Госкомспорт, Олимпийский Комитет России, РФС М.: 1996.
5. Системы подготовки спортивного резерва / под общ. ред. Никитушкина В.Г.- М.: Квант-С,1994.
6. Рогальский Н., Дегель Э.Г. Футбол для юношей. Пер с немецкого М.: ФиС, 1971.
7. Футбол. Учебник для физкультурных интернатов./ под ред. Казакова П.Н. М.: ФиС, 1978.
8. Чанади А. Футбол. Техника. пер. с венгерского Помивктова В.М. М.: ФиС. 1978.
9. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
10. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.
11. Хеддерготт К.Х. Новая футбольная школа. Пер.с немецкого Милютин В.П. М.: ФиС, 1976.
12. [www.football.kulichki.net](http://www.football.kulichki.net)
13. [www.soccer.ru](http://www.soccer.ru)

### **2. Литература для обучающихся:**

1. Чанади А. Футбол. Стратегия. Пер. с венгерского Гербст Ю. М.: ФиС, 1981.
2. Чанади А. Футбол. Тренировка. Пер. с венгерского. М.: ФиС, 1985.

