

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа «Город Архангельск»  
«Средняя школа № 7»

Согласовано  
Зам.директора по ВР  
*О.И.Галашева*  
« 18 » 10, 2023

Утверждаю  
Директор МБОУ СШ №7  
*И.И. Иванкин*  
« 18 » 10, 2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
**«Футбол/Футзал»**

Физкультурно-спортивной направленности

Возраст детей – 11-16 лет  
Срок реализации – 1 год

Автор –составитель:  
Удальцов Дмитрий Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

г. Архангельск  
2023 год

## Содержание

1. Информационная карта
2. Комплекс основных характеристик
  - 2.1. Пояснительная записка
  - 2.2. Требования к уровню подготовки учащихся
  - 2.3. Краткое описание содержания программного материала
  - 2.4. Средство контроля
  - 2.5. Самоконтроль в подготовке
  - 2.6. Учебно-тематический план. Возраст обучающихся 9-11 лет
  - 2.7. Учебно-тематический план. Возраст обучающихся 12-16 лет
3. Комплекс организационно-педагогических условий
  - 3.1. Календарно-тематическое планирование. Возраст обучающихся 9-11 лет
  - 3.2. Календарно-тематическое планирование. Возраст обучающихся 12-16 лет
  - 3.3. Методическое обеспечение программы
  - 3.4. Условия реализации программы
  - 3.5. Список использованной литературы

## 1. Информационная карта

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	Футбол/футзал
3	Год разработки	2023
4	Вид деятельности по программе	спорт
5	Направленность дополнительного образования	Физкультурно-спортивная
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	Учебно-тренировочные мероприятия
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	Базовый
7	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	МБОУ СШ №7, г. Архангельск ул. Карпогорская, 36
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	9-16 лет
10	Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии	Медицинского заключения не требуется
11	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
12	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	1 год (24 недели)
13	Режим занятий, продолжительность каждого занятия	Продолжительность занятия – 1,5 часа
14	Сведения о педагогических работниках, реализующих программу (Фамилия имя отчество, квалификационная категория, образование, регалии)	Удальцов Дмитрий Анатольевич Учитель по ФК 1 категории Тренер по футболу и футзалу
15	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	Очная
16	Минимальное - максимальное число детей, учащихся в одной группе	не менее 15 человек. Общее количество – 30 человек (две возрастные группы)

## 2. Комплекс основных характеристик

### 2.1. Пояснительная записка

Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление.

Образовательная программа по футзалу (футболу) для спортивно-оздоровительной группы (далее – образовательная программа) составлена на основе «Примерной программы спортивной подготовки для Детско-юношеских спортивных школ, специализированных Детско-юношеских школ олимпийского резерва. Мини-футбол (Футзал). Коллектив авторов-составителей: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., 2010г.»

Образовательная программа рассчитана: в двух возрастных группах: 9-11 лет и 12-16 лет по 108 часов, что соответствует трём занятиям в неделю в одной группе по 2 часа.

Образовательная программа построена с учетом возрастных особенностей юношей, занимающихся в группах. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

**Целью** занятий являются: разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой футбола; приобретение знаний и умений, необходимых футболистам; воспитание трудолюбия, дисциплины, взаимопомощи, чувства коллективизма.

Основным принципом работы в *учебно-тренировочных группах* должна быть универсальность подготовки занимающихся с переходом к игровой специализации (по амплуа). При этом решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма, содействие правильному физическому развитию;
- развитие физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости и специальной тренировочной выносливости;
- овладение основными техническими приемами футбола (футзала) и совершенствование в тактических действиях;
- овладение основными индивидуальными и групповыми тактическими действиями;
- приобщение к соревновательной деятельности на уровне города, области.

**Изучение теоретического материала** осуществляется в форме 15–20-минутных бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). В ходе практических занятий учащиеся группы получают навыки судейства игр по футболу и футзалу и навыки инструктора-общественника.

Практические занятия по обучению судейству начинаются в группе после того, как усвоены правила игры. Обучение судейству осуществляется во время проведения двухсторонних учебных, тренировочных игр и соревнований. Каждый учащийся группы должен уметь заполнить протокол соревнований, написать заявку, составить игровую таблицу, уметь организовать соревнования по мини- футболу.

Инструкторская практика проводится не только в отведённое учебным планом время, но и в процессе учебно-тренировочных занятий. Задача инструкторской практики – научить подавать строевые команды, правильно показывать и объяснять упражнения, самостоятельно проводить занятия с группой.

**Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке** проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Учащиеся группы получают задания на дом для самостоятельного совершенствования физических качеств и индивидуальной техники владения мячом.

**Физическая подготовка** направлена на развитие физических способностей организма, ей в занятиях отводится значительное место. Выделяют общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка предусматривает всестороннее развитие физических способностей, специальная – развитие качеств и функциональных возможностей, специфичных для футболистов.

## **2.2. Требования к уровню подготовки учащихся**

Занимающиеся в учебно-тренировочных группах должны владеть игровыми ситуациями и достичь определенного уровня специальной подготовки при выполнении сложных приёмов владения мячом на скорости, улучшить маневренность и подвижность футболиста в играх, повысить уровень морально-волевых качеств.

В процессе обучения и тренировки занимающиеся должны приобрести следующие навыки учебной работы и судейства соревнований по футзалу (мини-футболу) и футболу:

- освоить терминологию, принятую в футзале (мини-футболе) и футболе;
- уметь подготовить в качестве дежурного инвентарь, места проведения занятий и соревнований;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время занятий, определять и исправлять ошибки в выполнении ими приемов;
- уметь вести наблюдение за партнерами во время двусторонних, товарищеских и календарных игр, определять и указывать на допущенные ими ошибки в выполнении технико-тактических приемов и общего плана игры;
- составить комплекс упражнений по общефизической и специально-физической подготовке;
- составить конспект занятия и провести разминку в группе;
- принять участие в судействе учебных и товарищеских игр в качестве 1-го и 2-го судьи, хронометриста;
- правильно заполнить протокол игр.

## 2.3. Краткое описание содержания программного материала

### Теоретическая подготовка

*Физическая культура и спорт в России.* Понятие «физическая культура» и «спорт». Значение физической культуры для подготовки граждан России к трудовой деятельности и защите Родины. Формы занятий физическими упражнениями детей школьного возраста. Массовый народный характер спорта в нашей стране. Единая всероссийская спортивная классификация для развития спорта в России. Важнейшие решения Правительства РФ по вопросам развития физической культуры и спорта.

*Состояние и развитие футбола и футзала в России.* История возникновения футбола и современного футзала (мини-футбола). Развитие мини-футбола в России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Всероссийские и международные соревнования.

*Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.* Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Понятие о тренировке и «спортивной форме». Массаж и самомассаж. Баня. Режим дня юного спортсмена. Закаливание. Дневник самоконтроля. Особенности травматизма в футболе, футзале и мини-футболе. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

*Физиологические основы спортивной тренировки.* Мышечная деятельность человека как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства и методы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Восстановительные мероприятия. Форма организации спортивной тренировки. Особенности периодов спортивной тренировки. Самостоятельные занятия юных спортсменов (утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений).

*Общая и специальная физическая подготовка.* Всесторонняя физическая подготовка – важный фактор укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем, развития физических качеств юных спортсменов (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости). Общая и специальная физическая подготовка. Средства общей и специальной физической подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Взаимосвязь между развитием основных физических качеств. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным спортсменам различного возраста, занимающимся футболом, футзалом. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных футболистов.

*Основы техники и тактики футзала, футбола и мини-футбола.* Понятие о технике футбола и футзала. Характеристика основных приемов игры. О соединении технической и физической подготовки. Понятие о тактике мини-футбола.

Характеристика тактических действий. Анализ технических приемов и тактических действий в атаке и обороне. Классификация техники и тактики футзала и футбола.

*Спортивные соревнования по футзалу, футболу и мини-футболу.* Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды. Его права и обязанности. Планирование, организация и проведение соревнований по мини-футболу. Виды соревнований. Система проведения соревнований. Судейство соревнований.

*Места занятий, оборудование и инвентарь.* Игровая площадка для проведения занятий и соревнований по футзалу, футболу и мини-футболу. Подсобное оборудование. Технические средства, используемые при обучении юных футболистов. Мячи. Их подготовка к занятиям и играм. Требования к спортивной одежде и обуви. Уход за ними.

*Установка перед играми и разбор проведенных игр.* Значение предстоящей игры и особенности турнирного положения команды. Характеристика команды соперника. Объявление состава команды. Тактический план игры (на макете) и задания отдельным игрокам и звеньям. Возможные изменения тактического плана в ходе игры. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

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

*Упражнения с набивным мячом (2–3 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 с прыжка. Кувырок назад в упор, стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки. Стойка на голове из упора присев толчком двух ног. Кувырок вперёд из стойки на голове. Стойка на руках толчком одной и махом другой ноги. Переворот в сторону.

*Легкоатлетические упражнения.* Бег 60м. на скорость. Повторный бег: 5 x 60м., 3 x 100м. Бег медленный до 25 мин. Бег по пересечённой местности (кросс) до 2000м. Бег 400 и 500м. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого и утяжеленного мяча по коридору шириной 10м. на дальность с разбега. Толкание набивного мяча (1-2кг), ядра (3кг) с места, стоя боком к направлению метания.

*Подвижные и спортивные игры.* Игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метаниями мяча на дальность и в цель. Баскетбол. Ручной мяч.

*Специальные упражнения для развития быстроты.* Бег на 10–15м. из различных стартовых положений – сидя, бега на месте, лёжа. Ускорения на 15, 30, 60м. без мяча и с мячом. Бег прыжками. Бег с изменением направления до 180°. Бег боком и спиной вперёд (наперегонки). Обводка стоек (на скорость). Рывок с мячом с последующим ударом по воротам.

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

### **Техническая подготовка**

**Удары по мячу ногой.** Удары внутренней стороной стопы «щёчкой», серединой подъёма, внешней стороной стопы «шведой» по неподвижному и катящемуся мячу. Удары подъёмом по прыгающему и летящему мячу. Удары носком, пяткой (назад). Выполнение всех ударов по мячу, придавая ему различную траекторию полёта и различное направление полёта. Удары в единоборстве. Удары на точность и дальность.

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

**Остановка мяча.** Остановка подошвой, внутренней и внешней стороной стопы катящегося и опускающегося мяча с поворотом налево и направо. Остановка грудью летящего мяча с поворотом в сторону. Остановка мяча изученными способами, находясь в движении, с последующим ведением или передачей мяча.

**Ведение мяча.** Ведение серединой подъёма (внутренней и внешней его частями) и подошвой. Ведение мяча всеми изученными способами, увеличивая скорость движения, с обводкой движущихся и противоборствующих соперников, затрудняя для них подступы к мячу, закрывая мяч телом.

**Обманные движения (финты).** Длинная и короткая обводка. Обманные движения туловищем. Обучение финтам. 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 и с падением, в броске. Ловля опускающегося мяча. Отбивание мяча (в сторону, за линию ворот) ладонями, кулаками. Броски мяча одной рукой с боковым замахом и снизу. Броски рукой на точность и дальность.

### **Тактика игры в футбол**

**Понятие о тактической системе и стиле игры.** Характеристика игровых действий футболистов команды в футзале при расстановке по схемам: 1+1+3, 1+2+2, 1+3+1. Характеристика игровых действий футболистов команды в футболе по системам игры: 1+4+3+3, 1+3+4+3, 1+4+4+2. Разбор проведённых учебных и календарных игр: положительные моменты в ходе игры, ошибки, оценка игры каждого футболиста и команды в целом.

#### **Тактика нападения**

**Командные действия.** Умение выполнять обязанности в атаке на своём игровом месте, играя по избранной тактической системе в составе команды. Отвлечение соперников. Создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля.

**Групповые действия.** Взаимодействие с партнёрами при равном соотношении и численном превосходстве соперника, используя короткие и средние передачи.

Комбинации в парах: «стенка», «скрещивание», «двойная стенка». Комбинации между тремя партнерами: «игра на третьего», «пропускание мяча». Комбинация «смена мест».

*Индивидуальные действия.* Играя без мяча, уметь «открываться» – выходить на свободное место, освобождать определенные зоны для партнера. Уметь выполнять с мячом технико-тактические приемы игры: ведение мяча + обводка, передачи мяча – различные по направлению, силе и траектории...

#### ***Тактика защиты***

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

*Групповые действия.* Умение взаимодействовать в обороне при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнёров. Организация противодействия «стенка», «скрещивание», «пропуск мяча». Умение проводить групповой отбор мяча («сдвоенный» и «строенный» отборы). Умение взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных положений. Организация и построение защитной «стенки». Комбинации с участием вратаря.

*Командные действия.* Умение занимать на поле (площадке) позицию, обеспечивающую подстраховку партнеров при ведении оборонительных действий, когда команда соперника владеет мячом. Согласовывать с партнерами по команде свои игровые действия в защите, быстро перестраиваясь с атаки на оборонительные действия.

#### ***Тактика вратаря.***

Умение организовать построение «стенки» при пробитии штрафного и свободного ударов вблизи своих ворот. Умение 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.

### **2.4. Средства контроля**

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

Для получения объективной информации планируется использовать педагогическое наблюдение и тестирование.

*Контроль над уровнем нагрузки* на занятия проводится по карте педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся (таблица 1).

Таблица 1

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления учащихся

Объект	Степень и признаки утомления
--------	------------------------------

наблюдения	Небольшая	Средняя	Большая (недопустимая)
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Редкое покраснение, побледнение или синюшность.
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная.
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице.
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли.
Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием.
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение.
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах.	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

*Метод тестирования* дает возможность оценить уровень подготовленности учащихся группы, прирост их физического развития и совершенствования технического мастерства. Контроль осуществляется по таблице нормативов, разработанной школой на основе «Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. Мини-футбол (Футзал)» (таблица 2). Тестирование проводится у обучающихся с 12 летнего возраста.

#### ***Содержание и методика проведения контрольных испытаний***

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

***Челночный бег 30м (5х6 м).*** На расстоянии 6м друг от друга обозначаются линия старта и контрольная линия. По сигналу испытуемый начинает бег, преодолевая

обозначенную дистанцию 5 раз. При изменении направления движения обе ноги испытуемого должны пересекать каждый раз одну из упомянутых линий.

**Челночный бег 30м (3x10 м).** Упражнение с такими же требованиями, как и предыдущее.

**Челночный бег 104м** (рис.1). Линией старта служит линия ворот. От ее середины испытуемый по сигналу выполняет рывок до 6-метровой отметки, касаясь ее ногой. Повернувшись на 180°, он возвращается назад. Далее он совершает рывок до 10-метровой отметки. Повернувшись кругом, испытуемый устремляется к линии старта. Далее он бежит до средней линии поля (20м) и возвращается к линии ворот. Затем он вновь совершает рывок к 10-метровой отметке, возвращается к месту старта. Завершается упражнение рывком до 6-метровой отметки и возвратом к линии ворот. Достигнув той или иной отметки, испытуемый должен перед поворотом коснуться ее ногой.

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

**Таблица 2**

**Нормативные требования  
для учащихся учебно-тренировочных групп**

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
<b>Общая подготовленность</b>							
Бег 30м., с.	12	5.8	6.3	5.4	6.0	5.0	5.5
	13	5.7	6.2	5.4	5.9	4.9	5.4
	14	5.6	6.1	5.2	5.8	4.7	5.3
	15	5.5	6.0	5.0	5.7	4.6	5.2
	16	5.4	5.9	4.9	5.6	4.5	5.1
	17	5.0	5.7	4.6	5.4	4.4	5.0
Челночный бег 30м. (3x10 м)	12	10.2	10.6	9.8	10.2	9.3	9.6
	13	10.0	10.4	9.6	10.0	9.1	9.4
	14	9.8	10.2	9.4	9.8	8.9	9.2
	15	9.4	9.8	9.0	9.6	8.5	8.9
	16	9.0	9.4	8.6	9.5	8.1	8.8
	17	8.7	9.1	8.3	9.3	7.8	8.7
Тест Купера, м.	12	-	-	-	-	-	-
	13	1800	1500	1900	1600	2000	1700
	14	2300	1800	2400	1900	2500	2000
	15	2350	1900	2450	2000	2550	2100
	16	2450	2000	2550	2100	2650	2200

	17	2600	2150	2700	2250	2800	2350
Прыжок в длину с места, см.	12	175	170	185	175	190	180
	13	185	175	195	180	200	185
	14	200	180	210	185	215	190
	15	210	185	220	190	225	195
	16	215	195	225	200	230	205
	17	220	200	230	205	235	210
Бег 300м, с	12	54.0	56.0	52.0	54.0	50.0	52.0
	13	52.0	54.0	50.0	52.5	48.0	50.2
	14	49.0	52.0	47.0	50.0	45.0	48.3
	15	47.0	50.0	45.0	48.0	43.5	46.8
	16	46.0	49.0	44.0	47.0	42.0	45.1
	17	45.0	48.0	43.0	46.0	41.0	44.0
<b>Специальная подготовленность</b>							
Удары по мячу в цель, кол-во попаданий.	12	2	1	3	2	4	3
	13	3	2	4	3	5	4
	14	4	3	5	4	6	5
	15	5	4	6	5	7	6
	16	6	5	7	6	8	7
	17	7	6	8	7	9	8

Контрольное упражнение	Возраст	Оценка					
		«3»		«4»		«5»	
		м	д	м	д	м	д
Бег 30м., с ведением мяча, с.	12	5.9	6.2	5.7	6.0	5.5	5.8
	13	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
	14	5.7	6.0	5.5	5.8	5.3	5.6
	15	5.6	5.9	5.4	5.7	5.2	5.5
	16	5.5	5.8	5.3	5.6	5.1	5.4
	17	5.4	5.7	5.2	5.5	5.0	5.3
Бег 5х30 м., с ведением мяча, с.	12	-	-	-	-	-	-
	13	34.0	37.0	32.0	35.0	30.0	33.0
	14	32.0	36.0	30.0	34.0	28.0	32.0
	15	31.0	34.0	29.0	32.0	27.0	30.0
	16	30.0	33.0	28.0	31.0	26.5	29.0
	17	29.0	32.0	27.0	30.0	26.0	28.0
Жонглирование мяча	12	10	6	11	7	12	8
	13	15	7	16	8	18	10
	14	20	11	22	13	25	15

(комплексное) Кол-во ударов	15	24	16	27	18	30	20
	16	28	19	31	22	35	25
	17	32	22	35	25	40	30
Удары по мячу в цель, кол-во, кол-во попаданий	12			2	1	3	2
	13	2	1	3	2	4	3
	14	3	2	4	3	5	4
	15	4	3	5	4	6	5
	16	5	4	6	5	7	6
	17	6	5	7	6	8	7
Ведение, обводка стоек и удар в ворота, с.	12					+	+
	13					+	+
	14					+	+
	15					+	+
	16					+	+
	17					+	+

Примечание: Знак «+» означает, что норматив выполнен при улучшении показателей.

**Отжимание в упоре лежа.** Измерение проводится по общепринятой методике.

**Бег 300м.** Проводится на стадионе. Результат испытуемого фиксируется по общепринятым правилам.

**Тест Купера.** Проводится бег на стадионе в течение 12 мин. Фиксируется дистанция, которую испытуемый сможет преодолеть за это время.

#### **Специальная подготовленность**

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

**Жонглирование мячом (комплексное).** Испытуемый выполняет удары правой и левой ногой (различными частями подъема и сторонами стопы), бедром и головой. Удары выполняются в любой последовательности без повторения одного удара более двух раз подряд. Учитываются только удары, выполненные разными способами, в том числе не менее раза головой, правым и левым бедром.

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

**Бег 5х30 м с ведением мяча.** Упражнение выполняется так же, как и предыдущее. Финишировав, испытуемый каждый раз возвращается на старт. На это ему дается 25

с. Все старты выполняются с места. Сумма результатов пяти попыток определяет окончательный результат испытуемого.

**Ведение мяча по «восьмерке» (рис. 1).** На поле стойками обозначается квадрат со сторонами 10м. Одна стойка устанавливается в середине квадрата. По сигналу испытуемый ведет мяч от стойки *А* к стойке *Ц*, обходит ее и движется к стойке *Б*. Обведя ее, он направляется к стойке *В*, огибает ее с внешней стороны и вновь ведет мяч к стойке *Ц*. Обводя эту стойку уже с другой стороны, он движется к стойке *Г*. Обогнув ее, испытуемый финиширует у стойки *А*. Ведение мяча осуществляется только внутренней и внешней частью подъема. Учитывается время выполнения задания. Из двух попыток засчитывается лучшая.

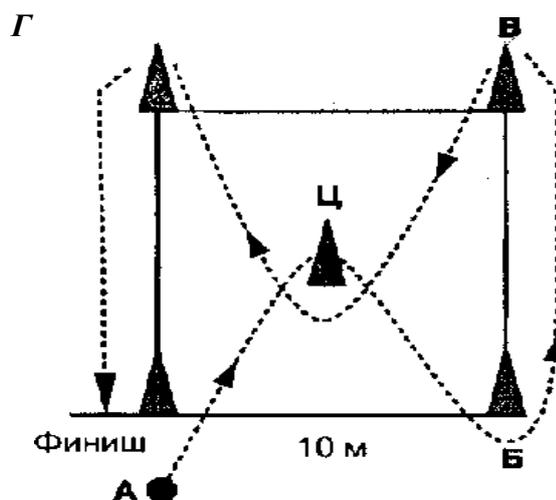


Рис. 1. Ведение мяча по «восьмерке»

**Ведение мяча по границе штрафной площади (рис. 2).** Испытуемый с мячом встает перед пересечением штрафной и вратарской линий. По сигналу он начинает ведение мяча подошвой правой ноги по границе штрафной площади до пересечения ее с линией ворот. Как только мяч пересечет эту точку, испытуемый разворачивается и начинает ведение мяча подошвой левой ноги в обратном направлении по границе штрафной площади. Как только он пересекает с мячом линию ворот, фиксируется время прохождения дистанции.

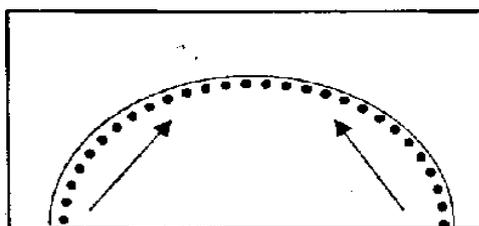


Рис. 2. Ведение по границе штрафной площади

**Бросок мяча в цель** (рис. 3). Испытуемый выполняет два упражнения. *Первое* упражнение: бросок одной рукой снизу («выкатывание»). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч низом в ворота Д шириной 2 м, сооруженные из стоек в середине игрового поля. Для испытуемых 14 и 15 лет такие ворота (Е) устанавливаются дальше, на линии 10-метровой отметки противоположной половины поля. Бросок выполняется из пределов штрафной площади с двух, трех шагов разбега, не пересекая ее границы. Испытуемый выполняет 6 бросков. Учитывается сумма точных попаданий.

Второе упражнение: бросок одной рукой из-за плеча (или сбоку). Испытуемые 12 и 13 лет таким образом посылают мяч верхом в круги А и Б диаметром 2,5 м. Испытуемые 14 и 15 лет посылают мяч в круги В и Г. Каждый испытуемый выполняет 4 броска в один круг и 4 броска - в другой. Во всех случаях при броске мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий.

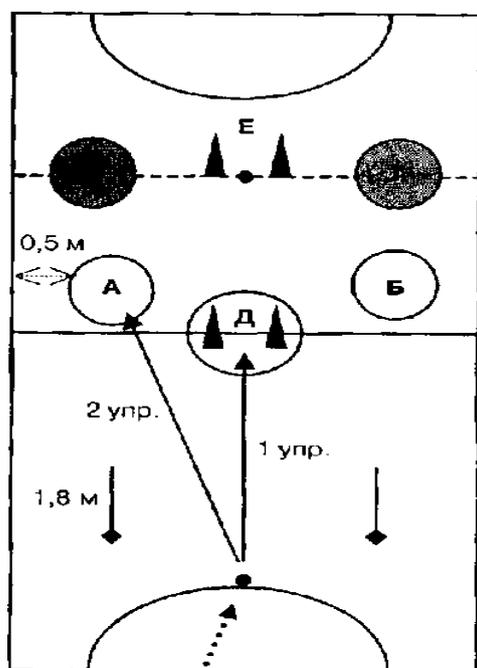


Рис. 3. Бросок мяча в цель

**Удар по мячу в цель.** Применяется такая разметка, как и в предыдущем упражнении (рис. 3). Испытуемые 12 и 13 лет, сделав 2-3 шага разбега, выполняют по 3 удара в каждую из трех целей: в ворота Д и круги А и Б. А испытуемые 14 и 15 лет – в ворота Е и круги В и Г. Удар производится по неподвижному мячу. Удар производится по неподвижному мячу, установленному на 6-метровую отметку. Удары в ворота Д выполняются низом, а в круги А и Б - верхом. Причем при ударах верхом мяч должен пролететь выше стойки (1,8 м), которая устанавливается посередине дистанции, т.е. между целью и 6-метровой отметкой. Учитывается общая сумма точных попаданий. *Ведение, обводка стоек и удар в ворота.* Упражнение проводится на игровом поле. Испытуемый с мячом занимает позицию на линии 10-метровой отметки на

противоположной стороне поля. По сигналу он ведет мяч вперед, обводит 5 стоек, установленных на другой половине поля через каждые 2 м, и с расстояния 8 м

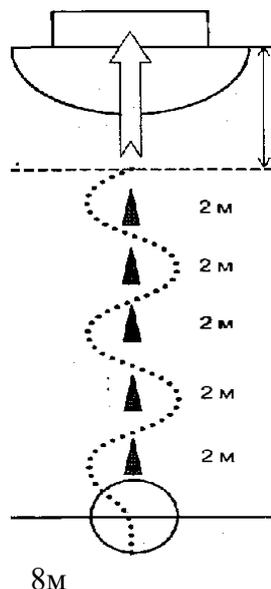


Рис. 4. Ведение, обводка стоек и удар в ворота

наносит удар в ворота (рис. 4). Время фиксируется с момента старта до пересечения мячом линии ворот. Если мяч не забит в ворота, попытка не засчитывается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

*Вбрасывание мяча на дальность.* Испытуемый осуществляет вбрасывание одной рукой из-за плеча (или сбоку) по коридору шириной 3 м. Сделав в штрафной площади разбег в 3-4 шага, он направляет мяч верхом так, чтобы он приземлился в пределах коридора. Переступать границу штрафной площади запрещается. Испытуемый выполняет 3 попытки. Учитывается лучший результат.

### 2.5. Самоконтроль в подготовке

Самоконтроль играет в подготовке юных футболистов важную роль. Для самоконтроля предлагается несколько простых и доступных для занимающихся самонаблюдений за своим физическим развитием и состоянием здоровья. Их цель – сохранение спортивной работоспособности и совершенствование подготовленности юных футболистов. Комплекс достаточно простых методов самонаблюдения дает возможность получить субъективные и объективные данные. Рекомендуется ежедневно учитывать самочувствие, желание выполнять тренировочные и соревновательные нагрузки, длительность ощущения усталости после них, характер сна, аппетит, сердцебиение, различного характера боли. Непременным условием самоконтроля является обязательность и постоянство самонаблюдений, их систематичность, а также анализ показателей, проводимый совместно с тренером и врачом.

**2.6. Учебно-тематический план  
Возраст обучающихся 11--16 лет**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>22</b>	<b>2</b>
1.1.	Различные способы передвижения	1		1	
1.2.	Удары по мячу ногой	4		3	1
1.3.	Удары по мячу головой	1		1	
1.4.	Прием (остановка) мячей	4		4	
1.5.	Ведение мяча	4		3	1
1.6.	Обманные движения (финты)	4		4	
1.7.	Отбор мяча	3		3	
1.8.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	4	1	3	
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	1	0.5	0.5	
2.2.	Тактика игры в атаке	5	1	4	
2.3.	Тактика игры в обороне	5	1	4	
2.4.	Тактика игры вратаря	1	0.5	0.5	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>5.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>7</b>	<b>98</b>	<b>3</b>

**2.7. Учебно-тематический план  
Возраст обучающихся 11-16 лет**

№ раздела, темы	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе		
			теория	практика	контроль
1	2	3	4	5	6
<b>1.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	<b>1</b>	<b>17</b>	<b>2</b>
1.1.	Различные способы передвижения	1		1	
1.2.	Удары по мячу ногой	3		2	1
1.3.	Удары по мячу головой	1		1	
1.4.	Прием (остановка) мячей	3		3	
1.5.	Ведение мяча	3		3	1
1.6.	Обманные движения (финты)	3		3	

1.7.	Отбор мяча	3		3	
1.8.	Комплексное выполнение (сочетание) изученных технических приемов с мячом	3	1	2	
<b>2.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>14</b>	
2.1	Понятие о тактической системе и стиле игры	2	1	1	
2.2.	Тактика игры в атаке	7	1	6	
2.3.	Тактика игры в обороне	7	1	6	
2.4.	Тактика игры вратаря	1		1	
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>5</b>		<b>4</b>	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>12</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	
<b>5.</b>	<b>Игровая подготовка</b>	<b>52</b>	<b>2</b>	<b>50</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>7</b>	<b>98</b>	<b>3</b>

Одно тренировочное занятие соответствует двум академическим часам (90 мин.). В недельном плане (3 учебно-тренировочных часа в неделю) – два тренировочных занятия в неделю. 24 учебные недели (108 академических часа) – 54 учебно-тренировочное занятие одной группы.

### 3. Комплекс организационно-педагогических условий

#### 3.1. Календарно-тематическое планирование Возраст обучающихся 11-16 лет

№ уч.- тр. заня- тия	Дата		Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
	Плани рован ия	Прове дения		
1*			Вводный. Инструктаж: ИОТ 017-16 «Инструкция по ОТ для учащихся в спортивном зале», ИОТ 022-16 «Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм». Основные способы передвижения в футболе и футзале. Основные правила игры в <i>футзал</i> (мини-футбол). Двусторонняя игра по правилам футзала (ДИПФЗ).	* Время проведения учебно-тренировочного занятия здесь и в последующем – 70 мин (два академических часа)
2			Ведение мяча подъемом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка, и передача мяча внутренней стороной стопы («щекой»). ДИПФЗ.	
3			Ведение мяча подъемом. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка и передача мяча внутренней стороной стопы («щекой»). ДИПФЗ.	

4			Ведение мяча подошвой. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка и передача мяча мыском стопы («пыром»). ДИПФЗ.	
5			Ведение мяча подошвой. Удар по неподвижному и катящемуся мячу мыском стопы («пыром»). Остановка и передача мяча подошвой. ДИПФЗ.	
6			Ведение мяча подъемом и подошвой. Удар по неподвижному и катящемуся мячу серединой подъёма стопы. Остановка и передача мяча внешней стороной стопы («шведой»). ДИПФЗ.	
7			Ведение мяча подъемом и подошвой. Удар, передача мяча внешней стороной стопы («шведой»). Остановка и передача мяча внутренней и внешней сторонами стопы. ДИПФЗ.	
8			Остановка и ведение мяча подошвой. Игра вратаря (ловля катящегося мяча, мяча, летящего навстречу). ДИПФЗ.	
9			Отбор мяча выбиванием ногой. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
10			Отбор мяча – силовая борьба «толчком плеча в плечо». Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
11			Обманные движения (финты). Финт «уходом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
12			Обманные движения (финты). Финт «уходом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
13			Обманные движения (финты). Финт «ударом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
14			Обманные движения (финты). Финт «уходом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
15			Обманные движения (финты). Финт «уходом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
16			Обманные движения (финты). Финт «ударом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
17			Обманные движения (финты). Финт «ударом». Отбор мяча толчком плеча в плечо. ДИПФЗ.	
18			Обманные движения (финты). Финт «остановкой». Отбор мяча толчком плеча в плечо. ДИПФЗ.	
19			Обманные движения (финты). Финт «остановкой». Отбор мяча. Игра вратаря. ДИПФЗ.	
20			Обманные движения (финты). Отбор мяча. Игра вратаря. ДИПФЗ.	
21			Удар по мячу головой.* Совершенствование обманных движений (финтов) и техники отбора мяча.	*Используются волейбольные мячи.
22			Удар по мячу головой. Развитие скоростных способностей. ДИПФЗ.	
23			Понятие о тактической системе и стиле игры. ДИПФЗ.	

24			Тактика игры в обороне (индивидуальные ТТД). Тактика игры вратаря. ДИПФЗ.	
25			Тактика игры в обороне (индивидуальные ТТД). Тактика игры вратаря. ДИПФЗ.	
26			Тактика игры в обороне (групповые ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
27			Тактика игры в обороне (групповые ТТД). Развитие скоростных способностей. ДИПФЗ.	
28			Тактика игры в обороне (групповые ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
29			Тактика игры в обороне (командные ТТД). Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости. ДИПФЗ.	
30			Тактика игры в обороне (командные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
31			Тактика игры в атаке (индивидуальные ТТД). Развитие специальной выносливости. ДИПФЗ.	
32			Тактика игры в атаке (индивидуальные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
33			Тактика игры в атаке (групповые ТТД). Развитие скоростных способностей. ДИПФЗ.	
34			Тактика игры в атаке (групповые ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
35			Тактика игры в атаке (групповые ТТД). Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости. ДИПФЗ.	
36			Тактика игры в атаке (командные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
37			Тактика игры в атаке (командные ТТД). Развитие специальной выносливости. ДИПФЗ.	
38			Тактика игры в атаке и обороне (командные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры.* ДИПФЗ.	* Упражнения на совершенствован ие технических навыков игры в футбол/футзал, ТТУ.
39			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футзал. ДИПФЗ.	
40			Развитие скоростных способностей. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
41			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футзал. ДИПФЗ.	
42			Развитие специальной выносливости. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	

43			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футзал. ДИПФЗ.	
44			Развитие скоростных способностей. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
45			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футзал. ДИПФЗ.	
46			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футзал. ДИПФЗ.	
47			Развитие специальной выносливости. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
48			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футзал. ДИПФЗ.	
49			Основные правила игры в <i>футбол</i> . Двусторонняя игра по правилам футбола (ДИПФ).	
50			Тактика игры в атаке. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
51			Тактика игры в атаке. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
52			Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
53			Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
54			Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
51			Комбинации из освоенных элементов техники и тактики футбола. ДИПФ.	

### 3.2. Календарно-тематическое планирование Возраст обучающихся 11-16 лет

№ уч.- тр. заня- тия	Дата		Тема учебно-тренировочного занятия	Примечание
	Плани- рован- ия	Прове- дения		
1*			Вводный. Инструктаж: ИОТ 017-16 «Инструкция по ОТ для учащихся в спортивном зале», ИОТ 022-16 «Инструкция по ОТ при проведении занятий по спортивным и подвижным играм». Основные способы передвижения в футболе и футзале. Основные правила игры в <i>футзал</i> (мини-футбол). Двусторонняя игра по правилам футзала (ДИПФЗ).	* Время проведения учебно-тренировочного занятия здесь и в последующем – 70 мин (два

				академических часа)
2			Ведение мяча внутренней, внешней сторонами стопы и подошвой. Передачи мяча: внутренней стороной стопы («щекой»), мыском стопы («пыром»), внешней стороной стопы («шведой»). Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. ДИПФЗ.	
3			Ведение мяча различными способами. Удар по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы («щекой»), мыском стопы («пыром»), внешней стороной стопы («шведой»). ДИПФЗ.	
4			Удары, передачи, остановка, ведение мяча. Игра вратаря (ловля катящегося мяча, мяча, летящего навстречу). ДИПФЗ.	
5			Отбор мяча выбиванием ногой. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
6			Отбор мяча – силовая борьба «толчком плеча в плечо». Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
7			Отбор мяча. Совершенствование изученных приемов игры.* ДИПФЗ.	* Упражнения на совершенствование технических навыков игры в футбол/футзал, ТТУ.
8			<i>Обманные движения (финты).</i> Финт «уходом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
9			<i>Обманные движения (финты).</i> Финт «уходом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
10			<i>Обманные движения (финты).</i> Финт «ударом». Отбор мяча выбиванием ногой. ДИПФЗ.	
11			<i>Обманные движения (финты).</i> Финт «ударом». Отбор мяча толчком плеча в плечо. ДИПФЗ.	
12			<i>Обманные движения (финты).</i> Финт «остановкой». Отбор мяча толчком плеча в плечо. ДИПФЗ.	
13			<i>Обманные движения (финты).</i> Финт «остановкой». Отбор мяча. Игра вратаря. ДИПФЗ.	
14			<i>Обманные движения (финты).</i> Отбор мяча. Игра вратаря. ДИПФЗ.	
15			Удар по мячу головой.* Совершенствование обманных движений (финтов) и техники отбора мяча. ДИПФЗ.	*Используются волейбольные мячи.
			Удар по мячу головой. Развитие скоростных способностей. ДИПФЗ.	
16			Понятие о тактической системе и стиле игры.	

			ДИПФЗ.	
17			Удар по мячу головой.* Совершенствование обманных движений (финтов) и техники отбора мяча. ДИПФЗ.	*Используются волейбольные мячи.
18			Удар по мячу головой. Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости. ДИПФЗ.	
19			Понятие о тактической системе и стиле игры. ДИПФЗ.	
20			Удар по мячу головой. Развитие скоростных способностей. ДИПФЗ.	
21			Тактика игры в обороне (индивидуальные ТТД). Тактика игры вратаря. ДИПФЗ.	
22			Тактика игры в обороне (индивидуальные ТТД). Тактика игры вратаря. ДИПФЗ.	
23			Тактика игры в обороне (групповые ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
24			Тактика игры в обороне (групповые ТТД). Развитие скоростных способностей. ДИПФЗ.	
25			Тактика игры в обороне (групповые ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
26			Тактика игры в обороне (командные ТТД). Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости. ДИПФЗ.	
27			Тактика игры в обороне (командные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
28			Тактика игры в атаке (индивидуальные ТТД). Развитие специальной выносливости. ДИПФЗ.	
29			Тактика игры в атаке (индивидуальные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
30			Тактика игры в атаке (групповые ТТД). Развитие скоростных способностей. ДИПФЗ.	
31			Тактика игры в атаке (групповые ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
32			Тактика игры в атаке (групповые ТТД). Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости. ДИПФЗ.	
33			Тактика игры в атаке (командные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
34			Тактика игры в атаке (командные ТТД). Развитие специальной выносливости. ДИПФЗ.	
35			Тактика игры в атаке и обороне (командные ТТД). Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
36			Комбинации из освоенных элементов техники	

			футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
37			Развитие скоростных способностей. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
38			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
39			Развитие специальной выносливости. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
40			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
41			Развитие скоростных способностей. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
42			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
43			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
44			Развитие специальной выносливости. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
45			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
46			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
47			Развитие скоростных способностей. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФЗ.	
48			Комбинации из освоенных элементов техники футзала. Тактика игры в футбол. ДИПФЗ.	
49			Основные правила игры в <i>футбол</i> . Двусторонняя игра по правилам футбола (ДИПФ).	
50			Тактика игры в атаке. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
51			Тактика игры в атаке. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
52			Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
53			Тактика игры в обороне. Тактика игры вратаря. Совершенствование изученных приемов игры. ДИПФ.	
54			Комбинации из освоенных элементов техники и тактики футбола. ДИПФ.	

### 3.3. Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

– пособия для педагога;

– электронные инструкции по сборке, как стандартные, так и пользовательские;

– видеоматериалы по изучаемым темам;

– презентации по темам занятий;

– информационные Интернет-ресурсы.

Методы, используемые в обучении: групповое обучение, проблемное обучение, проектное обучение, игровое обучение, интерактивное обучение.

Дидактическое обеспечение представлено конспектами и презентациями занятий.

Структура занятия:

Теоретическое - организационная часть, основная часть (постановка цели и задач занятия, объяснение материала/закрепление материала, анализ модели, обсуждение, решение), заключительная часть (подведение итогов, рефлексия).

Практическое - организационная часть, основная часть (постановка цели и задач занятия, закрепление материала, практическая работа - сборка модели/выполнение проекта), заключительная часть (анализ работ, обсуждение, подведение итогов, рефлексия).

Терминологический словарь.

### **3.4. Условия реализации программы**

1. Спортивный зал, соответствующий СанПиН 2.4.2.2821-10 не менее 2,5м<sup>2</sup> на 1 обучающегося при фронтальных формах занятий, не менее 3,5м<sup>2</sup> при организации групповых форм работы и индивидуальных занятий

2. Материально-технические условия.

- спортивный инвентарь: футзальные мячи №4, футбольные мячи №5, мини-футбольные ворота, фишки;

- техническое оборудование: ноутбук, планшет, тактические доски.

3. Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования физкультурно-спортивного направления, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н)

4. С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений).

5. Индивидуальные образовательные маршруты не предусмотрены для учащихся с ОВЗ.

### **3.5. Список использованной литературы**

1. *Андреев С.Л., Алиев Э. Г., Левин В.С., Еременко К. В.* Мини-футбол (футзал): Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва - М.: Советский спорт, 2010.- 96 с.
2. *Андреев С.Л.* Мини-футбол. - М.: ФиС, 1978. - 111 с.
3. *Андреев С.Л.* Футбол - твоя игра. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
4. *Богин М.М.* Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985.
5. *Максимеико И.Г.* Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх.-Луганск: Знание, 2000. - 276 с.
6. *Мутко В.Л., Андреев С.Н. , Алиев Э.Г.* Мини-футбол–игра для всех – М. Советский спорт, 2008.- 264 стр
7. *Тюленьков С.Ю. , Федоров А.А.* Футбол в зале: система подготовки.- М.: Terra-Спорт,2000.-86 стр. (Библиотечка тренера)
8. *Филин В.П., Фомин И.А.* Основы юношеского спорта. - М.: ФиС, 1980.-255 с.
9. *Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С.* Футбол. М., 1982.