

АО «БЫТ»
физкультурно-оздоровительный комплекс
спортивный клуб «Двина»

Принята на заседании
методического совета
от « ___ » _____ 2025 г.
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ:
Генеральный директор АО «БЫТ»
_____/Крошкин М.Е./
« ___ » _____ 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ФУТЗАЛ»

Возраст обучающихся: 6-17 лет

Срок реализации: 3 года

Разработчики:

Белоусов Дмитрий Витальевич, тренер-преподаватель

Талдонов Сергей Иванович, тренер-преподаватель

Романкова Ирина Викторовна, инструктор-методист

Бушкова Любовь Николаевна, начальник спортивного клуба

г. Новодвинск

2025

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план и содержание программы стартового уровня.....	9
3. Учебный план и содержание программы базового уровня.....	14
4. Учебный план и содержание программы продвинутого уровня.....	20
5. Оценка итогов реализации программы.....	27
6. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	28
7. Список литературы.....	32
Приложение №1 «Календарный учебный график стартового уровня».....	
Приложение №2 «Календарный учебный график базового уровня».....	
Приложение №3 «Календарный учебный график продвинутого уровня».	
Приложение №4 «Нормативы контрольных испытаний по уровням подготовки».....	

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФУТЗАЛ» разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242)

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Обоснование необходимости разработки и внедрения программы в образовательном процессе

Актуальность

Интерес к футзалу с каждым годом растет не только среди мальчиков, но и среди девочек, поэтому по массовости и популярности опережает

многие виды спорта. У футзала есть ещё одно ценное качество – он универсален. Систематические занятия футзалом оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Футзал рассматривается как средство не только физической подготовки, освоение технической и тактической стороны этой игры, но и повышение умственной работоспособности, снятие утомления обучающихся. Футзал формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, повышает активность, чувство ответственности.

Слабая физическая подготовка современных детей затрудняет сдачу учебные нормативы по физической культуре в школе. Поэтому одной из важнейших задач является привлечение как можно большего числа детей к систематическим занятиям футзалом для повышения уровня физической подготовленности.

Отличительной особенностью программы по футзалу является то, что ее основой является не только технико-тактическая подготовка учащихся, но и их общее физическое развитие. Помимо этого программа способствует расширению спортивного кругозора, активизирует интерес учащихся к спорту как таковому.

Практическая значимость

Практическая значимость программы в том, что такой вид спорта как футзал позволяет формировать волевые и моральные качества. Игра требует подчинение правилам, которые воспитывают в каждой личности справедливость, честность, уважение к партнерам. В процессе занятий воспитываются такие личностные качества как тактическое мышление, внимание, быстрота реакции, элементы творчества. Известно, что дети, занимающиеся игровыми видами спорта, легче приспосабливаются к жизни, менее конфликтны и умеют плодотворно работать в команде.

Направленность и вид программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ФУТЗАЛ» является программой физкультурно-спортивной направленности.

Программа составлена по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

- I – стартовый уровень;
- II – базовый уровень;
- III – продвинутый уровень.

Цель и задачи программы

Цель программы – приобщить обучающихся к активным занятиям футзалом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе.

Цель программы **стартового уровня** – знакомство с видом спорта футзал, с основными элементами.

Задачи:

1. Познакомить с историей футзала;
2. Познакомить с основными элементами игры;
3. Отработать основные элементы;
4. Научить играть в команде;
5. Развивать физические качества.

Цель программы **базового уровня** – развитие физических качеств, овладение техническими приемами игры в футзал.

Задачи:

1. Обучить техническим и тактическим навыкам игры в футзал;
2. Обучить правилам игры в футзал;
3. Воспитать дисциплинированность и ответственность;
4. Воспитать потребность к систематическим занятиям;
5. Развивать физические качества, двигательные умения и навыки.

Цель программы **продвинутого уровня** – совершенствование технических и тактических приемов игры в футзал.

Задачи:

1. Воспитать настойчивость в достижении поставленной цели;
2. Развивать воображение, умение следить за ходом игры, анализировать свои действия;
3. Развивать степень индивидуальной самооценки, самоконтроля.
4. Обучить основам судейства.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

Прогнозируемые результаты программы **стартового уровня**

По окончании освоения программ стартового уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Историю футзала;
2. Основы игры в футзал, основные элементы.

Будут уметь:

1. Овладеют основными приемами игры в футзал;
2. Приобретут навыки общения в игре;
3. Будут уметь технически правильно осуществлять двигательные действия.

Прогнозируемые результаты программы **базового уровня**

По окончании освоения программ базового уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Правила игры в футзал;
2. Как правильно распределять свою физическую нагрузку;
3. Нормативные требования по физической и технической подготовке.

Будут уметь:

1. Осваивать тактические приемы игры в футзал;
2. Эффективно взаимодействовать в составе команды, владеть культурой общения;

3. Проявлять стойкий интерес к занятиям;
4. Готовиться к соревнованиям.

Прогнозируемые результаты программы **продвинутого уровня**

По окончании освоения программ продвинутого уровня обучающиеся *будут знать:*

1. Системы проведения соревнований по футзалу;
2. Способы психологической подготовки;
3. Формы самоконтроля в процессе занятий;
4. Правила в судействе.

Будут уметь:

1. Овладеют навыками судейства игры в футзал;
2. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
3. Правильно выбирать тактические комбинации, целесообразные в игре.

Способы проверки освоения программы

На всех уровнях реализации программы применяются следующие способы проверки результатов освоения программы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- зачет;
- открытое занятие;
- соревнования между командами других групп, соревнования на муниципальном (базовый уровень) и региональном (продвинутый уровень) уровне;
- промежуточная и итоговая аттестация.

Особенности возрастной группы для реализации программы:

Программа рассчитана на обучение детей и подростков разного уровня с 6 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий данным видом спорта. Программа общедоступная, предоставляет

возможность участникам программы, не получившим ранее практики занятий футзалом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям футзалом.

Программа предоставляет каждому участнику программы право на стартовый доступ к любому из уровней в зависимости от степени его подготовки, к освоению содержания программы исходя из диагностики и стартовых возможностей.

Место реализации программы

Спорткомбинат «Двина» ФОК АО «БЫТ»

Адрес: 164900, РФ, Архангельская обл., г. Новодвинск, ул. Фронтовых бригад, д. 10

Продолжительность обучения по программе

Каждый уровень программы реализуется в течение календарного года.

Инвариативная часть программы рассчитана на 36 недель, вариативная (каникулярное время) на 7 недель.

1. Стартовый уровень

Общее количество часов в год – 129. Периодичность проведения занятий – 2 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,5 часа. Нормы наполнения групп – 15 человек.

2. Базовый уровень

Общее количество часов в год – 193,5. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,5 часа. Нормы наполнения групп – 14 человек.

3. Продвинутый уровень

Общее количество часов в год – 225,75. Периодичность проведения занятий – 3 раза в неделю. Продолжительность занятия – 1,75 часа. Нормы наполнения групп – 12 человек.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

Учебный план стартового уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контро ля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практи ка	всего	теория	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	26	10	16	2	-	2	зачет
3	Специальная физическая подготовка	21	6	15	3	1	2	опрос зачет
4	Техническая подготовка	14	4	10	3	1	2	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	14	2	12	3	1	2	опрос зачет
6	Игры	24	3	21	7	-	7	игра
7	Контрольные нормативы	3	1	2	2	-	2	зачет
	Всего часов:	108	32	76	21	4	17	
	Итого часов:	129						

Содержание программы стартового уровня

Теоретическая подготовка – 7 часов

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футзалом. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях.

Спорт в России. Развитие футзала в России. Значение и место футзала в системе физического воспитания. Лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Режим дня. Закаливание.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты полей и тренировочных площадок. Виды, размеры и вес мяча.

Опрос.

Общая физическая подготовка – 28 часов

Теория – 10 часов

Понятия об общей физической подготовке. Значение и техника выполнения общефизических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Опрос.

Практика – 18 часов

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением. Наклоны, повороты, вращения туловища в различных исходных положениях; поднимание и опускание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине, на животе, сидя, в висе.

Упражнения для ног: поднимание на носки; вращение в голеностопных суставах; сгибание и разгибание ног в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах; приседания на одной и на двух ногах; отведение и приведение; махи в различных направлениях; выпады; пружинистые

покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; ходьба в приседе и в полном приседе.

Упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения, прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Подвижные игры.

Зачет.

Специально-физическая подготовка – 24 часа

Теория – 7 часов

Понятия об общей физической подготовке. Значение и техника выполнения общефизических упражнений. Правильность выполнения упражнений.

Опрос.

Практика – 17 часов

Упражнения для развития скорости.

Эстафеты с элементами старта, подвижные игры, бег змейкой между стойками, бег прыжками, обводка препятствий (на скорость)

- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами,

сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон).

Упражнения для развития специальной выносливости.

Переменный бег, многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам), игровые упражнения.

- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч руками, ногой. Комбинированная эстафета с преодолением препятствий, жонглирование мячом, парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком.

Зачет.

Техническая подготовка – 17 часов

Теория – 5 часов

Понятия о технике. Значение и правильность выполнения базовых элементов.

Значимость правильного ведения мяча.

Опрос

Практика – 12 часов

Ведение, остановки и передачи мяча. Удары по мячу с разных позиций.

Жонглирование. Финты. Техника вратаря.

Зачет

Тактическая подготовка - 17 часов

Теория - 3 часа

Что такое тактика нападения и тактика защиты.

Опрос

Практика – 14 часов

Тактика защиты и тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия.

Тактика вратаря. Введение мяча в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, выбор правильной позиции при ударах.

Перехват и отбор мяча. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра «квадрат». Розыгрыш стандартных положений.

Зачет.

Игры – 31 час

Теория – 3 часа

Правила игры. Техника безопасности.

Беседа. Опрос.

Практика – 28 часов

Игра в мини-футбол.

Зачет.

Контрольные нормативы – 5 часов.

Теория – 1 час

Правильность выполнения контрольных упражнений.

Опрос. Беседа.

Практика – 4 часа

Сдача контрольных нормативов.

Зачет.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН, СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ

Учебный план базового уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контроля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	31	2	29	3	1	2	тест
3	Специальная физическая подготовка	29	3	26	3,5	0,5	3	опрос зачет
4	Техническая подготовка	29	3	26	4	1	3	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	29	3	26	3	-	3	опрос зачет
6	Игры	31	2	29	15	2	13	игра
7	Контрольные нормативы	5	1	4	2	-	2	зачет
	Всего часов:	162	22	140	31,5	5,5	26	
	Итого часов:	193,5						

Содержание программы базового уровня

Теоретическая подготовка – 9 часов

Вводное занятие. Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футзалом. Правила поведения в спортивном зале и на занятиях.

Физическая культура и спорт. Спорт в России. Единая спортивная классификация и её значение. Значение и место футзала в системе физического воспитания. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Режим дня. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футзалу. Закаливание. Питание.

Правила игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства.

Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты футбольных полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для учебно-тренировочных занятий.

Опрос.

Общая физическая подготовка – 34 часа

Теория – 3 часа

Скоординированное развитие основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости) - необходимое условие успешной подготовки футболиста.

Опрос.

Практика – 31 час

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Зачет.

Специально-физическая подготовка – 32,5 часа

Теория – 3,5 часа

Техника выполнения упражнений специальной физической подготовки (СФП). Основы техники упражнений СФП применительно к игровой практике. Правила по технике безопасности.

Опрос.

Практика – 29 часов

Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа и т.д. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость)

- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы, многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам), игровые упражнения с мячом большой интенсивностью.

- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо, комбинированная эстафета с преодолением препятствий, жонглирование мячом, парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком. Упражнения со скакалкой.

Зачет.

Техническая подготовка – 33 часа

Теория – 4 часа

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно. Правильность выполнения ведения, остановки, ударов и передачи мяча.

Опрос

Практика – 29 часов

Ведение, остановки и передачи мяча. Удары по мячу с разных позиций. Жонглирование. Вбрасывание мяча из-за боковой. Техника вратаря.

Обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

Зачет

Тактическая подготовка - 32 часа

Теория - 3 часа

Тактика нападения. Тактика защиты.

Опрос

Практика – 29 часов

Тактика нападения. *Индивидуальные действия без мяча.* Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять комбинации при стандартных положениях: в начале игры, в угловом, в штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча.

Тактические действия игры в меньшинстве, при численном преимуществе.

Тактика защиты. *Индивидуальные действия.* Тактика позиционного нападения. Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Розыгрыш игровых и стандартных ситуаций. Перехват и отбор мяча.

Зачет.

Игры – 46 часов

Теория – 4 часа

Правила игры. Техника безопасности.

Беседа. Опрос.

Практика – 28 часов

Игра в футзал.

Зачет.

Контрольные нормативы – 7 часов.

Теория – 1 час

Правильность выполнения контрольных упражнений. Правила игры.

Опрос. Беседа.

Практика – 6 часов

Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях.

Зачет.

4. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПРОДВИНУТОГО УРОВНЯ

Календарный план продвинутого уровня

№	Разделы подготовки	Количество часов						Формы контро ля
		Инвариативная часть			Вариативная часть			
		всего	теория	практи ка	всего	теори я	практи ка	
1	Теоретическая подготовка	8	8	-	1	1	-	опрос
2	Общая физическая подготовка	29	2	27	4	1	3	тест
3	Специальная физическая подготовка	30	3	27	4,75	1,75	3	опрос зачет
4	Техническая подготовка	37	3	34	6	2	4	опрос зачет
5	Тактическая подготовка	39	4	35	5	1	4	опрос зачет
6	Игры	37	2	35	14	2	12	игра
7	Контрольные нормативы	9	1	8	2	1	1	зачет
	Всего часов:	189	23	167	36,75	4,75	32	
	Итого часов:	225,75						

Содержание программы продвинутого уровня

Теоретическая подготовка – 9 часов

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Международное спортивное движение, международные связи российских спортсменов на Олимпийских играх. Развитие футзала в России. Современный футзал и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Сведения о строении и функциях организма человека.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Гигиенические основы режима учёбы, отдыха и занятий спортом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по футзалу. Закаливание. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма. Питание.

Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Замечания, предупреждения и удаление игроков с поля.

Оборудование и инвентарь. Существующие стандарты полей и тренировочных площадок. Размеры и требования к воротам. Виды, размеры и вес мяча. Инвентарь для занятий.

Правила техники безопасности. Инструктаж по технике безопасности при занятиях футзалом. Правила поведения в спортивном зале.

Опрос.

Общая физическая подготовка – 33 часа

Теория – 3 часа

Упражнения в базе общей физической подготовки. Сущность общей физической подготовки. Правильность выполнения упражнений.

Опрос.

Практика – 30 часов

Строевые упражнения: команды для управления строем.

Упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

Упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100 м. Кроссы до 1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание мяча.

Зачет.

Специально-физическая подготовка – 34,75 часа

Теория - 4,75 часа

Для чего нужна специальная физическая подготовка. И какие специальные физические упражнения, направлены на развитие и совершенствование специальных физических качеств.

Опрос.

Практика – 30 часов

Упражнения для развития скорости.

- упражнения для развития стартовой скорости: по сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя, сидя, лёжа и т.д. Эстафеты с элементами старта, подвижные игры. Упражнения для развития дистанционной скорости: бег змейкой между стойками, бег прыжками, эстафетный бег, обводка препятствий (на скорость), бег с быстрым изменением способа передвижения, с изменением направления (до 180°), бег с изменением скорости, «челночный бег»: 2х10, 4х5 и т.п.,

- для вратарей: рывки из ворот (на 5-15м) на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча, рывки на 2-3 м из различных положений с последующей ловлей или отбиванием мяча, ловля теннисного мяча.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание с отягощением (гантели, набивными мячами) с последующим быстрым выпрямлением. Прыжки на одной ноге. Спрыгивание (40-80 см) с последующим прыжком вверх. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переноса тяжестей. Вбрасывание набивного мяча на дальность, удары на дальность. Толчки плечом партнера, борьба за мяч.

Для вратарей: отталкивание от стены ладонями, пальцами, сгибание рук в лучезапястных суставах, с гантелями с кистевыми амортизаторами, сжимание теннисного мяча, ловля и броски набивного мяча (бросаемого одним или двумя партнерами с разных сторон), из упора лёжа — хлопки ладонями, прыжки в сторону с толканием двумя ногами, приставными шагами и с отягощением.

Упражнения для развития специальной выносливости.

- Переменный бег, кроссы, многократно повторяемые технико-тактические упражнения (повторные рывки с мячом с обводкой стоек, ударом по воротам), игровые упражнения с мячом большой интенсивностью, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

- Для вратарей: ловля мяча с падением при выполнении ударов по воротам с минимальным интервалом 3-5 игроками.

Упражнения для развития ловкости.

- Прыжки с разбега толчком одной и обеими ногами, доставая высоко повешенный мяч головой, руками, ногой, прыжки вверх с поворотом с имитацией удара головой, ногами. Кувырок вперед и назад, в сторону через плечо, комбинированная эстафета с преодолением препятствий, жонглирование мячом, парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Зигзагообразный бег.

- Для вратаря: прыжки с короткого разбега, доставая высоко повешенный мяч руками, кулаком, тоже с поворотом на 180°. Упражнения со скакалкой. «Колесо» с места, с разбега.

Зачет.

Техническая подготовка – 43 часа

Теория – 5 часов

«Техника» определяется, как способ «двигательного действия, с помощью которого двигательная задача решается целесообразно, с относительно большей эффективностью». Необходимо обеспечить игрокам целесообразную технику, которая представляет собой приспособление образцового варианта к индивидуальным особенностям игрока.

Прежде чем приступить к освоению основных технических приемов игры необходимо:

1. Разучивание технических приемов начинать с сильной ноги, т.е. с той, которой легче бить по мячу. После освоения этих действий – переходить к разучиванию приемов другой ногой.
2. Закреплять технические приемы в обстановке, приближенной к игровой.
3. Отрабатывать технические приемы систематически до устойчивого правильного выполнения.

Опрос

Практика – 38 часов

Совершенствование ведения, остановки, передачи мяча. Удары по мячу с разных позиций. Жонглирование ногой, головой. Вбрасывание мяча из-за боковой.

Обучение техническим элементам или приемам происходит с сокращением времени на обработку мяча, с пассивным сопротивлением в упражнениях, где применяются обманные движения, с разучиванием дополнительных технических приемов и использованием их в сочетании с ранее усвоенными элементами.

Зачет

Тактическая подготовка - 44 часа

Теория - 5 часов

Тактика нападения. Тактика защиты.

Опрос

Практика – 39 часов

Совершенствование и доведение до автоматизма.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на поле.

Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбора способа и направления ведения. Применение различных видов обводок (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнёру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять комбинации при стандартных положениях: в начале игры, в угловом, в штрафном и свободном ударах, выбрасывании мяча. Тактические действия игры в меньшинстве, при численном преимуществе.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия. Тактика позиционного нападения. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удара или остановки) для перехвата мяча. Умение

оценивать игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изучаемым способом.

Групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» ситуаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнёру, занимать правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Перехват и отбор мяча. Удары по мячу из-под прессинга. Быстрое и стремительное нападение. Зачет.

Игра – 51 час

Теория – 4 часа

Правила игры. Комбинации.

Опрос.

Практика – 46 часов

Игры в футзал, баскетбол.

Зачет.

Контрольные нормативы – 11 часов

Теория – 2 час

Правильность выполнения контрольных упражнений. Правила игры.

Опрос.

Практика – 9 часов

Участие в соревнованиях, сдача контрольных нормативов.

Зачет.

5. ОЦЕНКА ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы подведения итогов реализации программы:

- диагностика результатов;
- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация;
- сдача контрольных нормативов.

Диагностика результатов выверяется в виде тестов и контрольных упражнений, которые проводятся 2-3 раза в течение всего учебно-тренировочного годового цикла. В конце учебного года все учащиеся группы сдают контрольные зачеты по общей физической подготовке.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает один раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в футзал. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения;

Сдача контрольных нормативов (приложение №4) организована в виде соревнований «Будь готов!», в которых все участники программы получают дипломы, с результатами тестирования.

На базовом и продвинутом уровне обучающиеся участвуют в соревнованиях на муниципальном и областном уровне, таких как первенство муниципальных образований и первенство Архангельской области.

Участники программы, освоившие программу соответствующего уровня и успешно сдавшие контрольные нормативы, зачисляются в группы следующего уровня.

6. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Формы и методы обучения

При обучении используются основные *методы* организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Формы обучения

- групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы;
- подгрупповая;
- фронтальная.

Кадровое обеспечение

Реализацию программы осуществляют тренеры-преподаватели, имеющие соответствующую квалификацию.

Медицинский контроль

Медицинское обследование участников программы на стартовом и базовом уровнях проводится в начале учебного года, на продвинутом – в начале и середине учебного года.

Материально-техническое обеспечение

Состав помещений для занятий спортом и их площади соответствуют СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Спортивный зал размером 35,8 x 17,2 м оснащен:

- Воротами (ширина - 3м, высота - 2м);
- Разметкой поля (ширина 17 м, длина 33м, толщина линии 5 см);
- Зоной безопасности (1,5-2м) с местами для запасных игроков;
- Местами для зрителей;
- Раздевальными помещениями с душевыми кабинками.

Характеристика условия естественного и искусственного освещения, вентиляции и микроклимата:

- температура воздуха в спортивном зале соответствует пределам 17-20°C;
- относительная влажность воздуха 40-60%;
- уровень освещенности вертикальной и горизонтальной плоскостей - составлять не менее 200 лк.

Характеристика спортивного инвентаря, его исправность и условия хранения

Для проведения занятий в секции по футзалу имеется следующее спортивное оборудование и инвентарь:

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Ворота для мини-футбола	штуки	4
2	Гантели массивные (от 0,5 до 5 кг)	комплект	3
3	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	3
4	Насос для накачивания мячей	комплект	4
5	Сетка для переноски мячей	штук	2
6	Стойки для обводки	штук	20
7	Тренажер "лесенка"	штук	4

8	Макет поля с магнитными фишками	штук	1
9	Манишка футбольная (двух цветов)	штук	14
10	Мяч для футзала	штук	22

Спортивный инвентарь находится в исправном состоянии и хранится в специально отведенном месте.

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Днепров, Э.Д., Аркадьев, А.Г. Сборник нормативных документов. Физическая культура. - М.: «Дрофа», 2008 г. – 103 с.
2. Железняк, Д.Ю. Совершенствование спортивного мастерства. Спортивные игры [Текст] / Ю.Д. Железняк – М.: Академия, 2012. – 400с.
3. Железняк, Ю.Д. Теория и методика спортивных игр. Учебник. – М.: Академия, 2017 г. – 464 с.
4. Каинов, А.Н. Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся Ляха В.И., Зданевича А.А. ФГОС. - Волгоград: Учитель, 2016 г. – 168 с.
5. Колодницкий, Г.А., Кузнецов, В.С., Маслов, М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. Пособие для учителей и методистов. ФГОС. – М.: Просвещение, 2011 г. – 95 с.
6. Коротков, И.М., Былеева, Л.В., Бриль, М.С. Подвижные игры. Учебное пособие для студентов ВУЗов. – М.: ТВТ Дивизион, 2009 г. – 216 с.
7. Новикова, Т.В. Педагогические условия организации физического воспитания дошкольников в учреждениях дополнительного образования [Текст] / Т.В. Новикова // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы X Междунар. науч. конф. (г. Самара: ООО «Издательство АСГАРД», 2017. – с.109-112.
8. Губа В.П., Теория и методика мини-футбола (футзала): Литрес, 2017 г. – 264 с.

Календарный учебный график стартового уровня

Занятия 2 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа.

№ занятия	Ме-сяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия	
1	сентябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила игры. Подвижные игры.	беседа	Спортзал	
2		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила игры. Ведение и передача мяча. Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	опрос/ зачет	Спортзал	
3-4		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3	Обучение передачи в парах. Ведение и передача мяча.	зачет	Футбольное поле	
5		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Обучение основным элементам передвижения. Обучение остановке мяча. Игра.	беседа/ зачет	Спортзал	
6		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал	
7-8		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3	Обучение остановке мяча. Эстафеты с ведением мяча.	зачет	Футбольное поле	
9		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Обучение удару мяча на месте. Игра.	зачет	Спортзал	
10-11		октябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3	Совершенствование навыков удара по мячу. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
12			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	История развития футбола. Бег. Ведение и передача мяча. Игра.	зачет	Спортзал
13	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	Ведение мяча. Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал	
14-15	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3	Правила игры. Тактика. Игра.	зачет	Спортзал	
16	ноябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Перехват и отбор мяча.	зачет	Спортзал	
17-18		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой. Игра.	зачет	Спортзал	
19		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Ведение мяча с обводкой. Тактика защиты. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
20		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Упражнения с набивными мячами. Удары по неподвижному мячу ногой. Техника вратаря. Игра.	Педагогическое наблюдение	Спортзал	
21-22		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	История и развитие футбола в РФ. Вбрасывание мяча из-за боковой. Игра.	зачет	Спортзал	

23-24	декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Упражнения на брюшной пресс. Передача и прием мяча, летящего по воздуху. Индивидуальные действия в нападении. Игра.	зачет	Спортзал
25		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Передача мяча в движении. Игра «квадрат». Эстафеты. Игра. Правила игры.	зачет	Спортзал
26		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш стандартных положений. Игра.	зачет	Спортзал
27-28		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Ведение и передачи мяча.	Открытое занятие	Спортзал
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Техника передвижений. Финты. Отбор мяча. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
30		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила игры. ОФП. Тактические действия в центре поля. Учебная игра.	зачет	Спортзал
31-32	январь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Передачи и остановки мяча. Игра.	зачет	Спортзал
33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Удары после игры «в стенку». Техника вратаря. Игра. Судейство.	зачет	Спортзал
34-35		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Жонглирование мячом. Удары по мячу. Техника вратаря.	опрос/ зачет	Спортзал
36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш стандартных положений. Игра.	зачет	Спортзал
37-38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Жонглирование мячом – двумя ногами, головой. Удары по мячу из-под прессинга. Игра.	зачет	Спортзал
39		Учебно-тренировочное занятие	1,5	Вбрасывание мяча из-за боковой. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	Педагогическое наблюдение	Спортзал
40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш стандартных положений. Игра. Судейство.	зачет	Спортзал
41-42		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игра.	зачет	Спортзал
43-44	февраль	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактические действия в центре поля. Игра.	зачет	Спортзал
45		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила игры. Тактика позиционного нападения. Контратака. Игра.	зачет	Спортзал
46		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Вбрасывание мяча из-за боковой. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	зачет	Спортзал
47-48		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактические действия в центре поля. Игра.	зачет	Спортзал
49-50		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игра «квадрат». Эстафеты. Игра. Правила игры.	зачет	Спортзал
51	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Удар мяча на месте. Повторение комбинаций из техники передвижений, остановке и ведения мяча. Игра.	зачет	Спортзал
52-53		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Совершенствование передачи мяча и остановке мяча в парах, тройках.	зачет	Спортзал

54		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	зачет	Спортзал
55-56		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игра.	зачет	Спортзал
57		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактические действия в центре поля. Игра.	зачет	Спортзал
58-59		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал
60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш стандартных положений. Игра.	зачет	Спортзал
61-62		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игра.	зачет	Спортзал
63		апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Совершенствование комбинаций из техники передвижений, остановке и ведения мяча	Педагогическое наблюдение
64	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	Передача мяча в движении. Игра «квадрат».	зачет	Спортзал
65-66	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	Жонглирование.	зачет	Спортзал
67	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	Розыгрыш штрафных и угловых ударов.	зачет	Спортзал
68-69	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	Перехват и отбор мяча.	зачет	Спортзал
70	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	Передача мяча в движении. Игра «квадрат».	зачет	Спортзал
71-72	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	Жонглирование.	зачет	Спортзал
73	май	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика нападения. Групповые действия. Игра.	зачет	Спортзал
74-75		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	Опрос/ зачет	Спортзал
76		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика защиты. Индивидуальные действия.	зачет	Футбольное поле
77-78		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактика вратаря. Введение мяча в игру	зачет	Спортзал
79		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Перехват и отбор мяча. Игра.	опрос/ зачет	Футбольное поле
80		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Передачи и отбор мяча.	Открытое занятие	Спортзал
81-82		июнь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Передача мяча в движении. Игра «квадрат».	зачет
83	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	Жонглирование.	зачет	Спортзал
84	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	Финты. Техника вратаря.	зачет	Футбольное поле
85	Учебно-тренировочное занятие		1,5	Контрольные нормативы. Игра.	промежуточная аттестация	Спортзал
86	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,5	ОФП. Игра.	зачет	Спортзал
Всего часов			129			

Календарный учебный график базового уровня

Занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1,5 часа.

№ занятия	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия
1	сентябрь	Беседа	1,5	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила игры. Игра.	беседа/опрос	Спортзал
2		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила игры. Ведение и передача мяча. Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	зачет	Спортзал
3-4		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Передачи в парах, остановка мяча. Ведение и передача мяча. Игра.	опрос/зачет	Футбольное поле
5		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал
6		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	История развития футбола. Тактика нападения. Игра.	беседа/зачет	Спортзал
7-8		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Жонглирование мячом. Игра	зачет	Футбольное поле
9-10		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Удар мяча на месте. Повторение комбинаций из техники передвижений, остановки и ведения мяча. Игра.	зачет	Спортзал
11-12		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Совершенствование навыков удара по мячу. Игра.	зачет	Футбольное поле
13		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение и передача мяча. Игра.	зачет	Спортзал
14-15	октябрь	Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Ведение мяча. Тактика нападения. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
16		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила игры. Тактика позиционного нападения. Контратака. Учебная игра.	зачет	Спортзал
17		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Соревнования.	зачет	Спортзал
18		Беседа/учебно-тренировочное занятие	1,5	Техника безопасности. Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с обводкой. Игра.	зачет	Спортзал
19-20		Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Ведение мяча с обводкой. Тактические действия при игре в меньшинстве. Учебная игра. Судейство.	опрос/зачет	Спортзал

21-22	ноябрь	Беседа/учебно-тренировочное занятие	3,0	Вбрасывание мяча из-за боковой. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	зачет	Спортзал
23		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Удары по мячу ногой. Техника вратаря. Игра.	зачет	Спортзал
24		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Передача и прием мяча, летящего по воздуху. Индивидуальные действия в нападении. Игра.	зачет	Спортзал
25-26		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Удары по мячу ногой. Техника вратаря. Игра.	зачет	Спортзал
27-28		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Гигиена. Режим дня. Закаливание. Питание. Вбрасывание мяча. Игра.	зачет	Спортзал
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш стандартных положений. Игра.	зачет	Спортзал
30-31		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Оборудование и инвентарь. Розыгрыш игровых и стандартных ситуаций. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
32-33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Финты. Отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал
34		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал
35-36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игра.	зачет	Спортзал
37		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Игра «квадрат». Эстафеты. Игра. Правила игры.	зачет	Спортзал
38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш мяча. Игра.	зачет	Спортзал
39-40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Розыгрыш стандартных ситуаций. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
41-42	декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Лучшие российские команды, тренеры, игроки. Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал
43		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Совершенствование передачи мяча и остановке мяча в парах, тройках.	зачет	Спортзал
44-45		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Удары после игры «в стенку». Игра. Судейство.	зачет	Спортзал
46-47		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Соревнования.	зачет	Спортзал
48-49		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Соревнования.	зачет	Спортзал
50		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш стандартных ситуаций. Игра.	Открытое занятие	Спортзал
51-52		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Техника безопасности. Перехват и отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал
53		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика защиты. Игра.	зачет	Спортзал
54-55	январь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Техника вратаря. Игра. Судейство.	зачет	Спортзал
56		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	зачет	Спортзал
57-58		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал
59-60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Розыгрыш стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал
61		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Правила игры. Тактика позиционного нападения. Контратака. Учебная игра.	зачет	Спортзал

62-63	февраль	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактика защиты. Игра.	зачет	Спортзал	
64		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Игра.	зачет	Спортзал	
65		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	зачет	Спортзал	
66-67		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игра.	зачет	Спортзал	
68-69		Учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактика защиты. Игра.	зачет	Спортзал	
70		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Игровые и стандартные ситуации. Игра.	зачет	Спортзал	
71-72		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал	
73		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Прием мяча различными частями тела.	зачет	Спортзал	
74-75		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игровые и стандартные ситуации.	зачет	Спортзал	
76		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика защиты. Игра.	зачет	Спортзал	
77-78		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	зачет	Спортзал	
79		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал	
80-81	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Розыгрыш стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал		
82-83	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал	
84		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	Опрос/ зачет	Спортзал	
85-86		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактика защиты. Игра.	зачет	Спортзал	
87-88		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Изучение финтов, применение при сопротивлении защитника.	зачет	Спортзал	
89		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	зачет	Спортзал	
90-91		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Игра.	зачет	Спортзал	
92		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Финты и их применение	зачет	Спортзал	
93-94		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Жонглирование мячом. Удары по мячу из-под прессинга. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
95-96		апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Контрольные нормативы.	зачет	Спортзал
97			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Спорт в России. Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	зачет	Спортзал
98			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Игра.	зачет	Спортзал
99			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Остановки и передачи мяча.	зачет	Спортзал
100-101	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,0	Розыгрыш стандартных ситуаций.	зачет	Спортзал	

102-103	май	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Вбрасывание мяча из-за боковой.	зачет	Спортзал
104		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Отбор мяча.	педагогическое наблюдение	Спортзал
105-106		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Обязанности судей. Способы судейства. Жонглирование мячом.	зачет	Спортзал
107		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча	зачет	Спортзал
108-109		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Комбинация «игра в стенку».	зачет	Спортзал
110		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал
111-112		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Розыгрыш игровых и стандартных ситуаций.	зачет	Спортзал
113		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Тактика нападения. Индивидуальные и групповые действия.	зачет	Спортзал
114-115		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Оборудование и инвентарь. Тактика защиты.	Открытое занятие	Спортзал
116-117		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Вбрасывание мяча из-за боковой.	зачет	Футбольное поле
118-119	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Тактика защиты. Групповые действия.	аттестация	Спортзал	
120-121	июнь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Розыгрыш стандартных ситуаций.	зачет	Спортзал
122		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Жонглирование мячом.	зачет	Спортзал
123-124		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Комбинация «игра в стенку»	зачет	Футбольное поле
125		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Удары по мячу.	зачет	Футбольное поле
126-127		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,0	Розыгрыш стандартных ситуаций.	зачет	Спортзал
128		Учебно-тренировочное занятие	1,5	Контрольные нормативы. Игра.	аттестация	Спортзал
129		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,5	Игра.	зачет	Спортзал
			Всего часов	193,5		

Календарный учебный график продвинутого уровня

Занятия 3 раза в неделю продолжительностью 1,75 часа.

№ занятия	Месяц	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля	Место проведения занятия
1	сентябрь	Беседа	1,75	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях по мини-футболу. Правила игры. Игра.	опрос	Спортзал
2		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Правила игры. Ведение и передача мяча. Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты, старты.	беседа	Спортзал
3-4		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Передачи в парах, остановка мяча. Ведение и передача мяча. Игра.	зачет	Спортзал
5		Учебно-тренировочное занятие	1,75	История развития футбола. Тактика нападения. Игра.	опрос/ зачет	Футбольное поле
6		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Контрольные нормативы. Игра.	аттестация	Спортзал
7-8		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Удар мяча на месте. Повторение комбинаций из техники передвижений, остановке и ведения мяча. Игра.	зачет	Спортзал
9-10		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Совершенствование навыков удара по мячу. Игра.	зачет	Спортзал
11-12		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Жонглирование мячом. Игра.	зачет	Футбольное поле
13		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Тактика позиционного нападения. Контратака. Учебная игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
14-15		октябрь	Учебно-тренировочное занятие	3,5	Тактика защиты. Игра.	зачет
16	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Упражнения для мышц ног и таза. Бег. Ведение и передача мяча. Игра.	зачет	Спортзал
17	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Ведение мяча. Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал
18	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Правила игры. Тактика позиционного нападения. Контратака. Учебная игра.	открытое занятие	Спортзал
19-20	учебно-тренировочное занятие		3,5	Игра	зачет	Спортзал
21-22	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Техника безопасности. Бег. Упражнения на быстроту. Техника передвижений. Ведение мяча с	зачет	Спортзал

				обводкой. Игра.			
23		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Ведение мяча с обводкой. Тактические действия при игре в меньшинстве. Учебная игра. Судейство.	зачет	Спортзал	
24		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Вбрасывание мяча из-за боковой. Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	зачет	Спортзал	
25-26		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Удары по мячу ногой. Техника вратаря. Игра.	зачет	Спортзал	
27-28		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Передача и прием мяча, летящего по воздуху. Индивидуальные действия в нападении. Игра.	зачет	Спортзал	
29		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Удары по мячу ногой. Техника вратаря. Игра.	зачет	Спортзал	
30-31		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Вбрасывание мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
32-33		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Розыгрыш стандартных положений. Игра.	зачет	Спортзал	
34	ноябрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал	
35-36		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Финты. Отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
37		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Розыгрыш стандартных положений. Игра.	зачет	Спортзал	
38		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Игра.	зачет	Спортзал	
39-40		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Игра «квадрат». Эстафеты. Игра. Правила игры.	зачет	Спортзал	
41-42		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Розыгрыш мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
43		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал	
44-45		декабрь	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Тактика нападения. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
46-47			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Совершенствование передачи мяча и остановке мяча в парах, тройках.	зачет	Спортзал
48-49			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Оборудование и инвентарь. Удары после игры «в стенку». Игра. Судейство.	зачет	Спортзал
50	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Тактика нападения. Игровые ситуации. Игра.	зачет	Спортзал	
51-52	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Соревнования.	зачет	Спортзал	
53	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
54-55		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Техника безопасности. Перехват и отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал	
56	ян ва	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Соревнования.	зачет	Спортзал	
57-58		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Техника вратаря. Игра. Судейство.	зачет	Спортзал	

59-60		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Розыгрыш штрафных и угловых ударов. Игра.	зачет	Спортзал
61		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Тактика нападения. Игра.	зачет	Спортзал
62-63		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал
64		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Правила игры. Тактика позиционного нападения. Контратака. Учебная игра.	зачет	Спортзал
65		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Игра.	зачет	Спортзал
66-67		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал
68-69		учебно-тренировочное занятие	3,5	Жонглирование мячом. Удары по мячу из-под прессинга. Игра.	зачет	Спортзал
70		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Тактические действия в центре поля. Игра.	зачет	Спортзал
71-72		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	зачет	Спортзал
73		февраль	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Игра.	зачет
74-75	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Передача и прием мяча. Индивидуальные действия в нападении. Игра.	зачет	Спортзал
76	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Ведение и обводка. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал
77-78	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Тактика позиционного нападения. Контратака. Игра.	зачет	Спортзал
79	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Вбрасывание мяча. Игра.	зачет	Спортзал
80-81	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Игра.	зачет	Спортзал
82-83	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Комбинация «Игра в одно-два касания». Игра.	зачет	Спортзал
84	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		1,75	Контрольная игра.	зачет	Спортзал
85-86	март	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Гигиена. Закаливание. Быстрое нападение. Игра.	зачет	Спортзал
87-88		учебно-тренировочное занятие	3,5	Отбор мяча. Игра.	зачет	Спортзал
89		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Игра.	опрос/ зачет	Спортзал
90-91		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал
92		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Опека соперника с мячом. Игра.	зачет	Спортзал
93-94		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Удары по мячу ногой. Техника вратаря. Игра.	зачет	Спортзал
95-96		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Совершенствование игровых и стандартных си-	зачет	Спортзал

				туаций. Игра.			
97		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Отбор мяча. Тактические приемы игры в нападении. Игра.	зачет	Спортзал	
98		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Жонглирование мячом. Удары по мячу из разных положений. Игра.	зачет	Спортзал	
99	апрель	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Правила соревнований. Права и обязанности игроков. Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	опрос/ зачет	Спортзал	
100-101		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал	
102-103		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Тактические действия в центре поля. Игра.	зачет	Спортзал	
104		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Правила игры. Ведение и передача мяча. Передвижение боком, спиной вперед, ускорения, остановки, повороты. Игра.	педагогическое наблюдение	Спортзал	
105-106		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Игра.	аттестация	Спортзал	
107		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Игра.	зачет	Спортзал	
108-109		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Тактические действия игры в меньшинстве, при численном преимуществе.	зачет	Спортзал	
110		май	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Соревнования.		Спортзал
111-112			Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал
113	Учебно-тренировочное занятие		1,75	Удары по мячу из-под прессинга.	аттестация	Спортзал	
114-115	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций.	зачет	Спортзал	
116-117	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Групповые действия. Взаимодействия двух и более игроков.	педагогическое наблюдение	Футбольное поле	
118-119	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Контрольные нормативы. Игра.	зачет	Спортзал	
120-121	Беседа/ учебно-тренировочное занятие		3,5	Тактические действия в центре поля. Игра.	открытое занятие	Спортзал	
122	июнь		Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Тактика позиционного нападения.	зачет	Футбольное поле

123-124	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Совершенствование игровых и стандартных ситуаций. Игра.	зачет	Спортзал
125	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	1,75	Перехват и отбор мяча.	зачет	Спортзал
126-127	Беседа/ учебно-тренировочное занятие	3,5	Быстрое и стремительное нападение.	зачет	Футбольное поле
128	Учебно-тренировочное занятие	1,75	Контрольные нормативы.	аттестация	Спортзал
129	Учебно-тренировочное занятие	1,75	Игра.	зачет	Спортзал
	Всего часов	193,5			

Нормативы контрольных испытаний по уровням подготовки

	Контрольные испытания	стартовый		базовый		продвинутый	
		девочки	мальчики	девочки	мальчики	девочки	мальчики
1	Бег 30 м. (с)	7,5	7,3	6,1	6,0	5,8	5,6
2	Челночный бег 3*10 м (с)	11,0	10,7	10,4	9,9	-	-
3	Поднимание туловища из положения лежа за минуту (раз)	17	20	25	30	36	42
4	Прыжок в длину с места (см)	115	120	130	145	155	170
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	5	8	8	12	12	18
6	Бег 30 м с ведением мяча (с)	7,2	6,9	6,3	6,0	5,6	5,3
7	Бросок мяча рукой на дальность (м)	4	7	6	9	8	13
8	Жонглирование мячом (раз)	5	7	15	20	30	40