

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Тосненский районный детско-юношеский центр»

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-
юношеский центр»
Протокол от 02.05.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «Тосненский
районный детско-юношеский центр»
Ирина Сергеевна Сидорова
Приказ от 02.05.2023 № 8034



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ФЛАГ- ФУТБОЛЬ»**

Возраст обучающихся: 11 – 18 лет.
Срок реализации: 1 год.
Количество учебных часов: 144 часа.

Авторы-составители:
Кучерявых Д.С.
тренер-преподаватель,
Солодовникова И.В.
методист

Тосно
2023

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Флаг-футбол» (далее - Программа) разработана на основе:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;

– Федеральный закон от 24.03.2021 №51-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 30.12.2020 №517-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации»;

– Федеральный закон от 26.05.2021 №144-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– Письмо Минпросвещения России от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– 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»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 25 августа 2020 года № 636 «Об утверждении методических рекомендаций о механизмах и критериях отбора спортивно одаренных детей»;

– Областной закон Ленинградской области от 24.02.2014 № 6-оз «Об образовании в Ленинградской области»;

– Устав Муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Госненский районный детско-юношеский центр».

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Уровень освоения программы – стартовый.

Программа «Флаг-футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, стартовый уровень освоения, разработана на основе закономерностей принципов спортивной тренировки, а также нормативно-правовых документов, определяющих порядок деятельности спортивных секций в отделении дополнительного образования детей. В ней учтены опыт работы лучших тренеров детского и юношеского футбола нашей страны, рекомендации зарубежных специалистов, методические разработки специалистов других спортивных игр. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы по виду спорта и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Данная рабочая программа способствует физической закалке организма, воспитанию морально-волевых качеств, направлена на содействие улучшению здоровья учащихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей программы физкультурно-спортивной направленности, развития физических и морально-волевых качеств детей и подростков. Кроме того, в последнее время в России отмечается стойкая

тенденция к ухудшению показателей здоровья детей школьного возраста. Образ жизни детей, в настоящее время, отличается сниженной физической активностью, агрессивностью информационной среды. Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флаг-футбол» способствует активному вовлечению детей в учебно-тренировочный процесс, что в свою очередь, положительно сказывается на физическом состоянии детей, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, способствует повышению самооценки. Освоение программы расширяет двигательные возможности детей, компенсирует дефицит двигательной активности. Актуальность программы заключается еще и в том, что позволяет мальчикам и девочкам одного возраста заниматься в смешанных группах. Так как уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем девочек. Два этих фактора обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста.

Отличительные особенности:

Современный флаг-футбол — это динамичная командная игра, характеризующаяся высокой двигательной активностью, большой напряженностью игровых действий, требующая от игроков предельной мобилизации функциональных возможностей и скоростно-силовых качеств. Играть в флаг-футбол - это значит быть развитым физически, уметь обдумывать игровую ситуацию и быстро принимать правильные решения, быть психологически устойчивым и сильным человеком.

При систематических занятиях флаг-футболом все физические качества, а именно сила, выносливость, гибкость, ловкость и быстрота, развиваются в той степени, в какой это требуется для освоения техники игры и для успешных выступлений на соревнованиях данного вида спорта.

Флаг-футбол в наши дни имеет огромную популярность. Данная программа готовит детей к флаг-футболу, в который они будут играть в профессиональных командах через 15-20 лет. И элементами «игры будущего» нужно начинать учить с детства. Особенно это актуально для нынешнего времени, а именно, времени решительных преобразований во всех сферах человеческой деятельности, когда для достижения успеха требуется максимальное использование всего потенциала.

Адресат программы: Данная образовательная программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 11 лет до 18 лет. Группы формируются, как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта.

Срок реализации программы: 1 год.

Режим занятий: два раза в неделю по 2 часа.

Объем тренировочной нагрузки в неделю: 4 часа.

Максимальное количество часов – 144 часа.

Цель и задачи программы

Основная цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация флаг-футбола среди учащихся школ.

Задачи программы:

Обучающие:

- расширить знания в области флаг-футбола и спорта в целом;
- обучить навыкам игры в флаг-футбол на уровне компетентности;
- обучить техническим приемам и правилам игры;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена.

Развивающие:

- развивать физические качества, укрепить здоровье,
- расширить функциональные возможности организма;

способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Воспитательные:

- формировать у детей интереса и любви к флаг-футболу и спорту;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.
- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи.

Планируемые результаты освоения программы:

Предметные:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний об истории игры в флаг-футбол, правилах игры, организации и проведении соревнований по флаг-футболу;
- освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий по флаг-футболу с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями игры флаг-футбол, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе занятий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и тренировочных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществление осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с тренером сверстниками, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

Личностные:

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил безопасного поведения во время занятий и соревнований.

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Возраст обучающихся: 11-18 лет.

Условия набора детей: все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний для занятий спортом и наличии вакантных мест. Наполняемость группы 15 человек. Объем тренировочной нагрузки составляет не более 4-х часов в неделю. Форма обучения очная.

При введении ограничений в связи с эпидемиологическими мероприятиями и изменением

санитарных норм возможно деление группы на подгруппы.

Материально-техническое обеспечение программы:

Игровая площадка.

Площадка для игры в флаг-футбол должна быть представлена в виде прямоугольной зоны с твердым покрытием без каких-либо преград. Обязательные атрибуты – центральная и боковые линии, зачетная зона, 5-ярдовая и 10-ярдовая линии. Игра ведется на площадке длиной от 12 до 24 метров.

Требования к специальной одежде обучающихся.

Такие же, как и требования к спортивной форме на физкультуре.

Требования к одежде для урока физкультуры:

одежда должна быть чистой, футболка должна быть из натуральных тканей, легкой, должна впитывать пот;

шорты свободные и иметь длину, позволяющую выполнять разные физические движения.

И в зале, и на площадке должны создаваться условия согласно государственному нормативу. И в зависимости от погодных условий, и условий, где будет проходить учебные занятия. Для занятий на улице обувать специальные ботинки;

для занятий в спортивном зале кроссовки из кожи, или заменителя кожи с хорошей супинацией; подошва кроссовок должна быть толстой, упругой.

Спортивная обувь должна не давить и не натирать, должна быть удобной и не слишком тесной. Во время занятий бегом должно быть легко и удобно поднимать ноги.

Спортивный инвентарь и оборудование для организации учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Мяч для Флаг-футбола	комплект	2
2	Фишки, конусы для разметки поля разноцветные	штук	10-20
3	Стойки для отметки зачетной зоны	штук	8
Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь			
4	Мяч теннисный	штук	5
5	Мяч футбольный	штук	2
6	Мяч баскетбольный	штук	2
7	Насос для накачивания мячей в комплекте с иглами	штук	1
8	Скакалка гимнастическая	штук	10
10	Мяч набивной (медицинбол), мягкий, весом:		
	0,5 кг	штук	2
	1 кг	штук	2
	2 кг	штук	2
12	Мат гимнастический	штук	2
13	Манишки	штук	10
15	Свисток	штук	1
16	Секундомер	штук	1

**Учебный план
1 год обучения**

№ п\п	Наименование разделов, темы	Всего часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	4	4	-	Опрос/ наблюдение
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	40	2	38	Опрос/ наблюдение
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	34	2	32	Опрос/ наблюдение
4	Техническая подготовка (ТП)	57	6	51	Опрос/ наблюдение
5	Участие в соревнованиях	3	1	2	Опрос/ наблюдение
6	Восстановительные мероприятия, контрольно- переводные нормативы (КПН)	6	2	4	Опрос/ наблюдение
	ИТОГО за год:	144	17	127	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель год	Кол-во учебных часов в год	Количество учебных часов (дней)	Режим занятий
1 год обучения			36	144	72	2 раза в неделю по 2 часа

Рабочая программа.**1 год обучения**

Флаг-футбол имеет большое прикладное значение, ведь с его помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, скорость, гибкость, что широко применяются в повседневной жизни, в частности - в трудовой деятельности. Во время занятий флаг-футболом приобретаются навыки координации движений, быстрого и экономичного передвижения и рационального выполнения сложных физических упражнений.

Задачами дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Флаг-футбол» являются:

Обучающие:

- формировать стойкий интерес к занятиям флаг-футболом;
- формировать специальные знания, умения и навыки.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- раскрыть потенциал каждого ребенка;
- развивать морально волевые качества;
- развивать внимание, мышление.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные, эстетические личностные качества обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Ожидаемые результаты:**Первый год обучения***Предметные:*

- формирование знаний о флаг-футболе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; стремление индивида вовлечь в занятия флаг-футболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Метапредметные:

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;

-умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Личностные:

-дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

-умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

-умение оказывать помощь своим сверстникам.

Обучающиеся должны знать:

1. Теоретические основы техники: бросок мяча, ловля мяча на месте или в статике, или без движения, ловля мяча в движении.

2. Основы техники безопасности при нахождении на учебно-тренировочном занятии и на соревнованиях.

3. Правила поведения при пожаре.

4. Иметь понятие о костной и мышечной системе, связочном аппарате.

5. Иметь понятие о нагрузках и отдыхе, влиянии физических упражнений на организм.

6. Места проведения занятий и соревнований по флаг-футболу.

7. Технику и методику выполнения контрольных нормативов по ОФП.

8. Элементарные правила гигиены спортсмена.

9. Простейшие упражнения на растягивание.

10. Значение и воздействие водных процедур на организм.

11. Рациональный режим дня и питания

Должны уметь выполнять:

1. Простейшие упражнения по ОФП: на силу, быстроту, выносливость, ловкость;

2. Элементарные упражнения на растягивание;

3. Бег с интенсивностью 90-75% на отрезках 100 м (Сумма отрезков до 300 м);

4. Прыжковые упражнения: многоскоки, на одной ноге, выпрыгивания.

5. Л/а и беговые упражнения.

6. Восстановительные мероприятия: водные процедуры

7. Выполнять на хорошем уровне контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Содержание программы

Раздел 1.

Теоретическая, психологическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности на занятиях флаг-футболом.

Правила техники безопасности при проведении секционных занятий по флаг-футболу. Уход за инвентарем. Требования к спортивной одежде и обуви. Режим дня и питания. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Тема 2. Основы флаг-футбола. История развития флаг-футбола в мире и в нашей стране.

Достижения флаг-футболистов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий флаг-футболом и их состояние. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд флаг-футболистов на соревнованиях.

Тема 3. Психологическая подготовка. Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Тема 4. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи.

Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Профилактика вредных привычек.

Раздел 2.

Общая физическая подготовка

Теория:

Тема 1. Основные сведения о технике игры в флаг-футбол. Значения для роста спортивного мастерства. Средства и методы физической подготовки.

Тема 2. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Приемы и средства обучения технике игры.

Практика:

Тема 1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Тема 2. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Тема 3. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Тема 4. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Тема 5. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажере типа «геркулес».

Тема 6. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Тема 7. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Тема 8. Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Тема 9. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный), в волейбол, в бадминтон.

Тема 10. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Беги прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу, по песку, с отягощениями предельной интенсивностью. Игры с отягощениями. Эстафеты, комбинированные сбегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

Тема 11. Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для девушек до 3 км, для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересеченной местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учетом и без учета времени. Ходьба на лыжах с подъемами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время.

Тема 12. Спортивные игры. Игры проводятся на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок. Игры: «Третий лишний», «Круговая эстафета», комбинированные эстафеты. Упражнения для овладения навыками быстрых ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойка флаг-футболиста в зависимости от занимаемой позиции, перемещение разными видами шага.

Раздел 3.

Специальная подготовка.

Теория:

Тема 1. Техника выполнения упражнений для развития специальных физических качеств и их значение в флаг-футболе.

Тема 2. Индивидуальные и групповые специальные упражнения в флаг-футболе и особенности их реализации в соревновательной деятельности.

Практика:

Тема 1. Упражнения для развития быстроты реагирования на сигналы. Быстрота сложных реакций и реакций на движущийся объект. Упражнения для развития стартовой и дистанционной скорости, частоты движений: семенящий бег на месте и в движении, старты из разных исходных

положений, бег с пульсирующей скоростью, эстафеты, бег за партнером с изменением скорости и направления движения. Бег по наклонной дорожке.

Стартовые рывки флаг-футболистов с мячом с последующей передачей. То же – в парах, но игрок, ведущий мяч, передает его партнеру. То же – в парах, с имитацией помехи вторым игроком. Бег змейкой между стойками, расставленными в определенном порядке.

Бег по наклонной дорожке вниз с максимальной скоростью; то же, но с максимальной частотой шагов (угол наклона дорожки не более 4–6., дистанция – не более 15–20 м). Скоростной бег с переключениями (через каждые 1,5–2,0 с изменения ритма, темпа, направления, с выполнением технических приемов, внезапным взаимодействием с партнерами и т.п.).

Тема 2. Упражнения для развития гибкости.

Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой; активное (растянутые мышцы напряжены) и пассивное растягивание (растянутые мышцы расслаблены). Силовые упражнения, выполняемые с помощью партнера.

Тема 3. Упражнения для развития силовых качеств.

Упражнения с преодолением веса собственного тела или тела партнера. Упражнения на тренажерах с небольшими отягощениями, выполняемые с повышенной скоростью и частотой. Упражнения с набивными мячами и гантелями.

Тема 4. Упражнения, направленные на развитие выносливости, в том числе игровой.

Непрерывный бег равномерной или переменной интенсивности, повторный бег. Бег с ускорением 30 м.

Прыжки без продвижения вперед через скакалку, которую дети должны вращать вперед.

Отталкиваться двумя ногами. То же, отталкиваться одной ногой.

То же самое, но скакалку вращать назад.

Прыжки через скакалку с продвижением вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок через скакалку вперед; 2 – прыжок через скакалку назад; 3–4 – круг руками назад.

На счет 1 – прыжок через скакалку назад; 2 – прыжок через скакалку вперед; 3–4 – круг руками вперед.

Упражнение:

На счет 1 – прыжок, ноги в стороны; 2 – прыжок на правую ногу, левая сзади скрестно; 3 – прыжок, ноги в стороны; 4 – прыжок на левую ногу, правая сзади скрестно; 5–8 – прыжки с ноги на ногу.

Упражнение:

Прыжки с ноги на ногу, скакалка вращается назад. Постепенно повышать темп.

Наиболее эффективными средствами воспитания скоростной выносливости являются:

- перемещения в различных проявлениях с максимальной скоростью, продолжительность от 10 до 30 с в одной серии, 2-5 серий в одном занятии, отдых 1-3 мин;
- то же, но с ловлей мяча;
- выполнение технически приёмов (передача мяча партнерам сериями) после перемещения, продолжительность от 10 до 30 с, интенсивность и быстрота перемещения максимальная, отдых 1-3 мин, 2-3 серии.

Тема 5. Упражнения для развития координационных способностей (ловкости).

На этапе базовой подготовки флаг-футболистов могут быть использованы спортивные и подвижные игры, эстафеты, упражнения с мячами (волейбольными, теннисными, жонглирование), прыжки через скакалку, прыжки через гимнастическую скамейку с поворотами вправо и влево на 90 и 180 градусов, слаломный бег с передачей мяча рукой. бег с преодолением препятствий, гимнастические и акробатические упражнения, различные виды ловли мяча, различные виды срывания флажков и т.д.

В дальнейшем при воспитании ловкости должно быть определено место овладению новыми двигательными навыками, умениями, совершенствованию способности эффективно перестраивать двигательную деятельность при изменении обстановки. Поэтому на этом этапе подготовки воспитание ловкости предусматривает совершенствование способности юными футболистами осваивать координационно сложные действия и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

Раздел 4.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Тема 1. Техника ловли мяча в флаг-футболе.

Тема 2. Техника передачи мяча в флаг-футболе.

Значение технического мастерства в флаг-футболе. Основы технической подготовки в флаг-футболе.

Системный подход в обучении техническим приемам сокращает сроки формирования основы системы движений при выполнении технических приемов Флаг футбола и способствует более эффективному освоению новых двигательных умений. Процесс обучения техническим приемам может осуществляться гораздо быстрее и эффективнее в случае наличия у футболиста ранее накопленного двигательного опыта (например, после предварительной подготовки в спортивно-оздоровительной группе), который будет способствовать проявлению эффекта положительного переноса двигательного умения (навыка).

Среди ожидаемых сложностей в процессе обучения техническим приемам следует выделить:

- повышенное напряжение (скованность движений);
- наличие лишних движений;
- задержки между движениями, входящими в состав технического приема;
- относительно легкое нарушение, казалось бы, разученного движения.

В результате формирования первоначального двигательного умения следует ожидать от юных футболистов постоянной концентрации внимания в процессе выполнения технических приемов на отдельных движениях, минимальную степень автоматизации движений, частую изменчивость техники движений, расчлененность действий (не слитность), несогласованность движений во времени и пространстве.

Практика:

Тема 1. Стойки и перемещения

Стойка – поза готовности к перемещению и выхода в исходное положение для выполнения технического приема. Освоение правильной стойки футболиста помогает намного быстрее и эффективнее начинать игровые движения различных направленностей

Перемещение по полю осуществляются следующими способами:

- бег приставным шагом;
- резкая смена направления движения
- бег – рывок;
- прыжок;

В качестве примеров упражнений можно предложить:

Ходьба – шагом вперед-назад, приставные шаги вправо-влево, скрестные шаги вправо-влево.

Бег – те же упражнения.

Рывок – ускорения на небольшие отрезки от 5 до 9-15 м, бег и ускорения с изменением направления и т.д.

Примерные упражнения:

1. Бег на месте (ритм задает тренер);
2. И.п. – в стойке правая нога впереди, подпрыгивая, смена положения ног

(частота максимальная);

3. Жонглирование мяча как правой, так и левой рукой, а затем по - очередно правой – левой на месте и в движении и т.д.;
4. Перемещение по фишкам в различных направлениях
5. Эстафеты: различный бег без мяча, бег после паса, бег к игроку с мячом и т.д.

Тема 2. Передача мяча нападающим.

Подготовительные упражнения:

Комплекс подготовительных упражнений направлен на развитие «взрывной» силы мышечных групп плечевого пояса, туловища и бросающей руки, подвижности (гибкости) в лучезапястном, локтевом суставах.

Подводящие упражнения

1. Имитация – на счет раз – из основной стойки поднять руку вверх в положение замаха; на счет два – имитация выноса мяча за проекцию туловища; на счет три – имитация броскового движения.
2. Бросок мяча перед собой вверх, ловля мяча различными способами.
3. Подброс мяча вверх – вперед, на высоту. Во время подброса мяча - замах бросающей руки для броска, с поддержкой мяча не бросающей рукой.
4. упражнения для развития быстроты передвижения и ловкости.
5. В парах: один партнер бросает мяч вверх – вперед, другой партнер ловит мяч, затем бросает первому партнеру на ход в том или ином направлении.
 - передачи в различных направлениях (вперед, назад);
 - передачи на различные расстояния (длинные, укороченные, короткие);
 - передачи различной высоты (высокие, средние, низкие);
 - передачи различной скорости (медленные, ускоренные, скоростные).

Теория:

Тема 3. Тактика нападения.

Тема 4. Тактика защиты.

В основе процесса тактической подготовки лежит решение следующих задач:

- развитие физических способностей и специальных качеств, необходимых для реализации тактических действий в игре, среди которых быстрота сложных реакций, быстрота отдельных движений и действий, быстрота перемещений, наблюдательность, переключение внимания с одних действий на другие;
- формирование тактических умений в процессе обучения двигательным действиям и техническим приемам и их вариативность;
- обеспечение постоянной соревновательной активности.

Для формирования тактических умений в процессе обучения двигательным действиям эффективны упражнения по заданию, по сигналу, на точность, основанные на выборе и выполнении двигательного действия в зависимости от полученного сигнала по предварительному заданию. При этом важно помнить, что, как и обучение техническим приемам, так и решение задач тактической подготовки вызывают быстрое утомление нервной системы, в связи с чем обучение должно быть строго сконцентрировано по времени (дозировке).

В данном случае в качестве средств подготовки могут использоваться не только технические приемы флаг-футбола, но и более простые двигательные действия, лежащие в их основе. Также при организации упражнений следует придерживаться следующей последовательности: сначала выполнять упражнения без сопротивления партнеров, затем (по мере роста уровня подготовленности) переходить к упражнениям с пассивным сопротивлением партнеров. Пассивное сопротивление заключается в строгом выполнении заданий тренера при сопротивлении партнеру.

Постоянная соревновательная активность достигается за счет максимального напряжения волевых и физических возможностей футболистов посредством соревнований по технической, физической, игровой подготовке, контрольных соревнований, предусмотренных

планом физкультурных и спортивных мероприятий, а также при использовании подвижных и спортивных игр в процессе спортивной тренировки.

Практика:

Тема 3. Тактические действия в нападении:

1. *Индивидуальные тактические действия в нападении:* выбор места для ухода на маршрут (откуда и куда), движение в игрока, слабо владеющего приемами смены направления движения; выбор места для выполнения второй смены движения на маршруте; вторая передача после имитации «выноса» в нападении; передача мяча в «свободное» место, в игрока; выбор места для выполнения обманных движений; выбор способа смены направления движения.
2. *Групповые тактические действия в нападении:* взаимодействие игроков на разных уровнях маршрута; игроков в прикрытии; игроков задней и передней линии защиты;
3. *Командные тактические действия в нападении:* система игры плейбука нападения: выбор первой, второй и третьей цели для паса, Система игры после обманных действий (фейк-вынос, реверс)

Тема 4. Тактические действия в защите:

1. *Индивидуальные тактические действия в обороне (защите):* выбор места прикрытия игроков нападения, расположения защитника в отношении игрока при выносной комбинации и паса.
2. *Групповые тактические действия в обороне (защите):* передача зон ответственности и игроков в зоне ответственности. Блиц игроков и распределение зон ответственности при блице.
3. *Командные тактические действия в обороне (защите):* расположение игроков в соответствии с расстановкой игроков нападения, смена схемы защиты в зависимости от перестроения игроков.

Раздел 5.

Участие в соревнованиях.

Теория:

Тема 1. Правила соревнований по флаг-футболу.

Практика:

Игровые задания по технике и тактике игры в флаг-футбол на основе изученного материала. Тренировочные игры по флаг-футболу с различными заданиями, ситуациями. Товарищеские игры. Проведение учебных, контрольных игр по правилам флаг-футбола.

Раздел 6.

Восстановительные мероприятия, выполнение КПН.

Тема №1. Педагогические средства (рациональное чередование нагрузки).

Тема №2. Медико-биологические средства. Воздействие водных процедур на организм.

Утвержден

приказом от «__»20__ г. № __

**Календарно-тематический план
на 2023-2024 учебный год**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Флаг-футбол»

Группа № __ _____ год обучения

Расписание: _____

Тренер-преподаватель:

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов	Тип занятия	Формы контроля	Дата проведения	
					план	факт
1	Теоретическая подготовка. Техника безопасности на занятиях флаг-футболом.	2	комбинированный	опрос		
2	ОФП. Строевые упражнения	2	комбинированный	наблюдение		
3	СФП. Упражнения для развития быстроты и прыгучести	2	комбинированный	наблюдение		
4	Техническая подготовка; техника нападения	2	комбинированный	наблюдение		
5	Теоретическая подготовка. Гигиена и режим дня	2	комбинированный	наблюдение опрос		
6	ОФП. Упражнения для рук и плечевого пояса	2	комбинированный	наблюдение		
7	ОФП. Упражнения для ног Подвижные игры	2	комбинированный	наблюдение		
8	СФП. Упражнения для развития быстроты перемещений.	2	комбинированный	наблюдение		
9	Техническая подготовка; техника защиты	2	комбинированный	наблюдение		
10	СФП. Упражнения для игровой ловкости	2	комбинированный	наблюдение		
11	Техническая подготовка; техника стоек и перемещений	2	комбинированный	наблюдение		
12	СФП. Развитие специальной выносливости. Кроссовый бег	2	комбинированный	наблюдение		
13	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств Л/а эстафеты	2	комбинированный	наблюдение		
14	Техническая подготовка, техника нападения	2	комбинированный	наблюдение		

	Учебные игры					
15	ОФП. Развитие быстроты, челночный бег	2	комбинированный	наблюдение		
16	Тактическая подготовка; тактика защиты	2	комбинированный	наблюдение		
17	СФП. Выполнение координационных упражнений.	2	комбинированный	наблюдение		
18	ОФП. Строевые упражнения, общеразвивающие упражнения	2	комбинированный	наблюдение		
19	СФП. Движение игрока без мяча по «маршрутам» вокруг фишек, броски и ловля мяча	2	комбинированный	наблюдение		
20	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2	комбинированный	наблюдение		
21	СФП. Эстафеты с передачей мяча. Учебные игры	2	комбинированный	наблюдение		
22	Техническая подготовка; техника защиты Контрольные игры	2	комбинированный	наблюдение		
23	ОФП. Развитие быстроты	2	комбинированный	наблюдение		
24	СФП. Ускорения, рывки на отрезках	2	комбинированный	наблюдение		
25	Техническая подготовка; техника нападения	2	комбинированный	наблюдение		
26	СФП. Развитие специальной выносливости.	2	комбинированный	наблюдение		
27	Техническая подготовка; техника перемещений.	2	комбинированный	наблюдение		
28	ОФП. Развитие силовых качеств	2	комбинированный	наблюдение		
29	СФП. Перемещения с мячом бегом	2	комбинированный	наблюдение		
30	Техническая подготовка; техника ловли и передачи мяча	2	комбинированный	наблюдение		

31	ОФП. Выполнение беговых упражнений	2	комбинированный	наблюдение		
32	СФП. Перемещения с мячом бегом, передача	2	комбинированный	наблюдение		
33	Тактическая подготовка; тактика защиты	2	комбинированный	наблюдение		
34	ОФП. Бег равномерный и с ускорением	2	комбинированный	наблюдение		
35	СФП. Координационные упражнения Учебные игры	2	комбинированный	наблюдение		
36	Техническая подготовка; техника передачи мяча	2	комбинированный	наблюдение		
37	Восстановительные мероприятия	2	комбинированный	наблюдение		
38	СФП. Выполнения обманных движений после перемещения с мячом	2	комбинированный	наблюдение		
39	Техническая подготовка; техника нападения	2	комбинированный	наблюдение		
40	Тактическая подготовка; тактика защиты	2	комбинированный	наблюдение		
41	ОФП. Развитие координационных качеств	2	комбинированный	наблюдение		
42	СФП. Выполнения передач после перемещения, либо выполнение ударов по мячу при «панте»	2	комбинированный	наблюдение		
43	Техническая подготовка; техника защиты	2	комбинированный	наблюдение		
44	Участие в соревнованиях	2	комбинированный	наблюдение		
45	СФП. Выполнения передач после перемещения с мячом, либо Выполнение ударов по воротам	2	комбинированный	наблюдение		
46	Тактическая подготовка; тактика нападения	2	комбинированный	наблюдение		
47	ОФП. Развитие прыгучести	2	комбинированный	наблюдение		
48	СФП. Выполнения передачи мяча	2	комбинированный	наблюдение		

49	Техническая подготовка; техника ловли мяча в движении	2	комбинированный	наблюдение		
50	Участие в соревнованиях	2	комбинированный	наблюдение		
51	СФП. Упражнения на быстроту ответных действий	2	комбинированный	наблюдение		
52	Тактическая подготовка; тактика командной игры	2	комбинированный	наблюдение		
53	СФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2	комбинированный	наблюдение		
54	СФП. Развитие игровой выносливости	2	комбинированный	наблюдение		
55	Техническая подготовка; техника нападения	2	комбинированный	наблюдение		
56	ОФП. Развитие силовых качеств	2	комбинированный	наблюдение		
57	Техническая подготовка; техника защиты	2	комбинированный	наблюдение		
58	Контрольные игры по технике	2	комбинированный	наблюдение		
59	СФП. Развитие специальной быстроты	2	комбинированный	наблюдение		
60	Техническая подготовка, техника перемещений	2	комбинированный	наблюдение		
61	ОФП. Развитие силовых качеств	2	комбинированный	наблюдение		
62	ОФП. Развитие скоростно-силовых качеств	2	комбинированный	наблюдение		
63	Тактическая подготовка; тактика нападения	2	комбинированный	наблюдение		
64	ОФП. Развитие выносливости	2	комбинированный	наблюдение		
65	СФП. Развитие игровой ловкости	2	комбинированный	наблюдение		
66	Техническая подготовка Контрольные игры по технике	2	комбинированный	наблюдение		

67	Тактическая подготовка; тактика защиты	2	комбинированный	наблюдение		
68	СФП. Развитие быстроты движений в парах	2	комбинированный	наблюдение		
69	СФП. Развитие игровой выносливости	2	комбинированный	наблюдение		
70	Контрольные игры	2	комбинированный	наблюдение		
71	Восстановительные мероприятия	2	комбинированный	наблюдение		
72	ОФП Сдача КПН	2	комбинированный	наблюдение		

Оценочные и методические материалы.

Система оценки результатов освоения программы состоит из текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации обучающихся, итоговой аттестации.

Так как в группах занимаются дети разного паспортного и биологического возраста с неодинаковой физической подготовленностью, то при проведении всевозможных игр, эстафет, игровых заданий возникает проблема уравнивания возможностей занимающихся. Поэтому основным принципом контрольно-оценочной деятельности является дифференцированный подход при осуществлении оценочных и контролирующих действий. Кроме того, контроль и оценивание строятся на критериальной основе.

Для применения разработанной в программе системы оценки результатов освоения программы, при приеме, обучающиеся выполняют тестовые упражнения, перечисленные в тестовых заданиях. Цель данного мероприятия – зафиксировать результаты без какой-либо оценки. В дальнейшем, данные результаты будут использоваться для сравнения.

Контрольно-переводные нормативы по физической и технической подготовке (на конец учебного года)

Содержание и методика контрольных испытаний

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

Челночный бег 30 м (5х6 м). На расстоянии 6 м 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.

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.

Бег 10 м. с ловлей мяча. Испытуемый занимает позицию за линией старта. По сигналу игрок совершает ускорение к заданной точке. После чего занимает правильное положение тела и выполняет ловлю мяча. Упражнение считается законченным, когда испытуемый контролирует мяч в руках в ограниченном для упражнения месте. Учитывается время выполнения упражнения. Даются две попытки. Засчитывается лучший результат.

Контрольное упражнение	Возраст	Уровень					
		Низкий		Средний		Высокий	
		м	д	м	д	м	д
Общая подготовленность							
Бег 30 м., с.	8-10	6.3	6.4	6.1	6.2	5.9	6.0
	11-13	6.2	6.3	6.0	6.1	5.8	5.9
	14-15	6.0	6.2	5.8	6.0	5.6	5.8
	16-17	5.8	6.1	5.6	5.9	5.4	5.7
Челночный бег 30 м. (5 х 6 м)	8-10	13.2	13.4	13.0	13.2	12.6	12.8
	11-13	13.0	13.2	12.7	13.0	12.4	12.6
	14-15	12.6	12.8	12.4	12.5	11.9	12.2
	16-17	12.2	12.4	11.9	12.2	11.5	11.9
Прыжок в длину с места, см.	8-10	152	142	155	145	160	150
	11-13	155	145	160	150	165	155
	14-15	160	157	168	160	173	165
	16-17	170	160	175	168	180	173
Специальная подготовленность							
Бег 10 м. с ловлей мяча	8-10	4.2	4.6	3.9	4.3	3.5	4.0
	11-13	3.6	4.2	3.4	3.9	3.2	3.7
	14-15	3.4	4.0	3.2	3.7	3.0	3.5
	16-17	3.3	3.8	3.1	3.5	2.9	3.3

Формы и методы, используемые при изучении основных разделов программы

№ п/п	Название раздела	Форма занятий	Методы	Дидактический материал	Форма подведения итогов
1	Теоретическая подготовка.	Групповое занятие	Словесный	Карточки с заданиями. тестами	Тесты Опрос
2	Общеспортивная подготовка (ОФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Круговая тренировка Наглядный Фронтальный	Кубики н/мячи барьеры мячи	Подвижные игры Соревнования
3	Специальная физическая подготовка (СФП)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Повторный Сопряженный Фронтальный	Барьеры Мяч-амортизатор мячи	Игры-эстафеты с элементами техники
4	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	Групповое занятие Круговая тренировка	Повторный Демонстрационный Метод усложнений условий выполнения	Мяч-амортизатор Мячи Фишки, пояса с флагами	Флаг-футбол Подводящие игры
5	Участие в соревнованиях	Командная работа	Словесный Игровой Соревновательный	Мячи, пояса с флагами	Опрос наблюдение
6	Восстановительные мероприятия. Контрольно-переводные нормативы (КПН)	Групповое занятие Индивидуальная работа	Фронтальный Соревновательный	Кубики н/мячи Скамейки	Соревнование

Список информационных источников.

Методическая литература для педагога:

1. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011г. Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2010
Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова:
3. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М.: Академия, 2008
под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; рец.: С.Ю. Тюленьков,
4. А.Я. Гомельский: Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства. - М.: Академия, 2008
5. Лях В.И.: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2006
6. Ю.Д. Железняк и др.; Под ред.: Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова; Рец.: С.Ю. Тюленьков, А.Я. Гомельский: Спортивные игры. - М.: Академия, 2006
7. Никитушкин В.Г.: Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. - М.: Советский спорт, 2005
8. Годик М.А., Скородумова А.П. Комплексный контроль в спортивных играх. – М.: советский спорт, 2010. -336 с.
9. Годик М.А., Борознов Г.Л., Котенко Н.В., Малышев В.Н., Кулин Н.А., Российский С.А.Футбол: типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ олимпийского резерва / Российский футбольный союз. – М.: Советский спорт, 2011. – 160 с.: ил.
- 10.Котенко Н.В. Акробатические упражнения в тренировках юных футболистов // Теория и методика футбола. -М.: Олимпия,2007. - С.10-12.

Литература для учащихся:

1. Футбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Клещев Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный футболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
3. Литвинов, Е.Н. Физкультура! Физкультура! / Е.Н. Литвинов, Г.И. Погадаев. – М.: Просвещение. 1999.
4. Мейксон, Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любимирский, Л.Б. Кофман, В.И. Лях. – М.: Просвещение, 1998.

Список Интернет-ресурсов:

- <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России.
<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации;
<http://zdd.1september.ru/> - Здоровье детей
<http://spo.1september.ru/> - Спорт в школе
<http://kzg.narod.ru/> - Культура Здоровой Жизни
<http://lib.sportedu.ru/> - Библиотека по Физической культуре и спорту.

