

Министерство образования и науки Мурманской области
Государственное автономное учреждение
дополнительного образования Мурманской области
«Мурманский областной центр дополнительного образования «Лапландия»

ПРИНЯТА
методическим советом
Протокол
от 31.03.2021 № 32

Председатель  А.Ю. Решетова

УТВЕРЖДЕНА
приказом ГАУДО МО
«МОЦДО «Лапландия»
от 31.03.2021 № 402

Директор  С. В. Кулаков

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
С ЭЛЕМЕНТАМИ МИНИ-ФУТБОЛА»

Возраст учащихся: **7-8 лет**
Срок реализации программы: **1 год**

Составители:
Нуриев Х.С.
Попинако Н.В.
педагоги дополнительного образования

Мурманск
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность – **физкультурно-спортивная.**

Уровень программы – **стартовый**

Нормативно-правовая база разработки и реализации программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности **«Общая физическая подготовка с элементами мини-футбола»** (далее - Программа) составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу учреждения дополнительного образования, в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», постановлением Главного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Актуальность, педагогическая целесообразность реализации Программы состоит в том, через занятия общей физической подготовкой создаются необходимые предпосылки для специализации в выбранном виде спорта.

Цель и задачи программы

Цель - обеспечение разностороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся посредством занятий ОФП с элементами мини-футбола.

Задачи:

Обучающие:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом, укрепление здоровья и улучшение физического развития учащихся;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- овладение основными техническими действиями в мини-футболе;
- достижение учащимися такого уровня физической подготовленности, который обеспечивал бы полноценную жизнедеятельность гармонически развитой личности.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, дисциплинированности, трудолюбия;
- воспитание целенаправленности, настойчивости и упорства в достижении поставленной цели.

Развивающие:

- умение подходить творчески к процессу тренировки и работе;
- умение самостоятельно адаптироваться к социальным условиям и быть активной личностью.

Адресат программы: учащиеся, желающие заниматься общей физической подготовкой с элементами мини-футбола, имеющие письменное разрешение врача (медицинская справка), письменное разрешение родителей (законных представителей).

Возраст детей: 7-8 лет.

Форма реализации программы: очная.

Срок реализации программы: 1 год.

Форма организации занятий: групповая, индивидуальная.

Режим занятий: 144 часа - 2 занятия неделю по 2 академических часа.

Количество учащихся: минимальное количество – 7, максимальное количество - 25.

Ожидаемые результаты

Предметные:

- формирование знаний терминологии, используемой в мини-футболе;
- формирование представлений о технике выполнения основных элементов в мини-футболе;
- формирование умения выполнять упражнения на развитие координации движений, гибкость, укрепление мышечного корсета, коррекцию осанки, для развития равновесия, выносливости, ловкости, быстроты, силы (для данной возрастной группы).

Метапредметные:

- адекватное оценивание своих возможностей, корректировка действий;
- умение подчинить свои действия задачам коллектива;
- проявление сплоченности в коллективе;
- умение устанавливать деловые отношения со сверстниками;
- умение характеризовать явления, давать им объективную оценку;
- умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- формулирование собственной позиции и мнения, учет мнения других.

Личностные:

- умение активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности и взаимопомощи;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- умение проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.

Формы диагностики результатов обучения:

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП в конце учебного года;
- участие в соревнованиях.

Формы итоговой аттестации демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- показательные выступления.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	1	1	-	
2.	История развития отечественного и зарубежного, мини-футбола	2	2	-	опрос
3.	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья.	2	2	-	опрос
4.	Общая физическая подготовка	40	6	34	контрольные нормативы
5.	Специальная физическая подготовка	24	3	21	контрольные нормативы
6.	Техническая подготовка	29	5	24	контрольные нормативы
7.	Тактическая подготовка	10	3	7	контрольные нормативы
8.	Учебные игры	30	-	30	
9.	Контрольные испытания	4	-	4	
10.	Заключительное занятие	2	2	-	
Итого:		144	24	120	

Содержание программы

Тема № 1. Вводное занятие - 1 час.Теория - 1 час.

Цель, задачи программы. План работы на учебный год. Режим занятий.

Первичный инструктаж по ОТ, ПБ, ГО, ЧС.

Тема № 2. История развития отечественного и зарубежного футбола, мини-футбола - 2 часа.Теория - 2 часа.

Физическая культура и спорт в России. Краткая характеристика задач развития спорта в районе, области. Единая Всероссийская спортивная классификация. Почетные спортивные звания и спортивные разряды, установленные в России.

История футбола, мини-футбола. Развитие футбола, мини-футбола в России и за рубежом.

Тема № 3. Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья – 2 часаТеория – 2 часа.

Правила ухода и гигиенические требования к форме и обуви для занятий. Правила личной гигиены. Экипировка футболиста. Режим дня. Утренняя гимнастика и ее влияние на организм

человека. Принцип составления комплекса физических упражнений для утренней гимнастики. Показания и противопоказания к занятиям футболом.

Тема № 4. Общая физическая подготовка - 40 часов.

Теория – 6 часов.

Значение ОФП в жизни человека. ОФП как средство развития человеческого организма (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений для футболиста.

Практика – 34 часа.

Строевой шаг, ходьба, повороты на месте и в движении, перестроения в круг, в две и в три шеренги.

Упражнения в парах, тройках и группах: повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, ног, туловища, отведение назад и в сторону рук и ног, выпады вперед, приседания, прыжки. Равномерно-переменный бег на 30, 60, 100 метров.

Повторно-интервальное пробегание (сериями) различных по длине отрезков (от 10 до 30 метров) с максимальной скоростью (8-12 отрезков в серии) с отдыхом до 30 сек. Бег на выносливость 200, 400 метров. Прыжки в высоту и длину с места.

Упражнения с набивными мячами: броски мяча вверх и ловля с поворотами и приседаниями, броски в парах и тройках из различных положений: стоя, сидя, лежа на спине и на животе, различными способами (сверху, снизу, от груди, из-за головы), эстафеты с различными способами передачи, бросания и толкания мяча, упражнения для мышц верхнего плечевого пояса, туловища, ног.

Элементы акробатики, кувырки вперед, назад, в стороны, гимнастический мост из положения лежа на спине.

Упражнения на канате, гимнастической скамейке, шведской стенке.

Тема № 5. Специальная физическая подготовка – 24 часа.

Теория – 3 часа

Значение СФП на занятиях по мини-футболу. СФП как метод введения в образовательную деятельность.

Четкое и грамотное объяснение выполнения каждого из выполняемых упражнений обучающимся.

Практика – 21 час

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом.

Повторное пробегание коротких отрезков (10-30 метров) из разных исходных положений, с набивными или футбольными мячами, или без них, в различных направлениях, с изменением направления бега по звуковому или зрительному сигналу.

Челночный бег с внезапными остановками и повторными рывками 2х10 метров, 2х15 метров. Бег боком и спиной вперед. Бег с внезапным поворотом кругом по зрительному сигналу. Бег змейкой. Бег с поворотами на 180 градусов по звуковому или зрительному сигналу. Ускорения и рывки с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов. Прыжки с имитацией ударов по мячу ногой и головой. Доставание подвешенного мяча в прыжке с места и с разбега ногой или головой.

Прыжки с места или с разбега с ударом головой или ногой по мячам, подвешенным на различной высоте.

Жонглирование мячом. Преодоление полосы препятствий. Упражнения в равновесии. Гимнастические упражнения на 8 счетов и более.

Элементы акробатики: стойка на руках, свечка, колесо, переворот вперед с помощью партнера или тренера. Серия кувырков 2х3, чередуя кувырки вперед, назад и через плечо, с ударами по мячу.

Тема № 6. Техническая подготовка - 29 часов

Теория – 5 часов

Классификация и терминология технических приемов. Основы теории защиты и атаки.

Практика – 24 часа

Ведение мяча: ведение по прямой, из стороны в сторону, обвод препятствий, переброс препятствий. Ведение и удержание мяча стопой, подъемом, бедром, грудью, головой.

Финты: ложные замахи, уход в сторону, проброс мяча в одну сторону с оббеганием соперника с другой стороны, ложная остановка, увод игрока за собой.

Откидки и переводы мяча: ногами, грудью, головой. Отбор мяча: ногами, туловищем, головой, на месте, во время шага, на бегу, выпадом, в подкате.

Ввод мяча из-за боковой: ногой, руками.

Остановки и приемы мяча ногой: внутренней и внешней частью стопы, внутренней, средней, внешней частью подъема, подошвой, на носок, остановки мяча голенью и бедром.

Остановки мяча грудью с направлением движения мяча вниз, то же – вверх.

Жонглирование: подъемом, бедром, головой.

Удержание мяча грудью, плечевой областью.

Техника игры вратаря: ловля летящего мяча сверху, снизу, ловля катящегося мяча.

Отбивание мяча: одной рукой, двумя руками, ногами, туловищем, головой. Перевод мяча через верхнюю перекладину кулаками. Перевод мяча ногами в падении. Броски мяча одной или двумя руками на месте или с шагом. Выбивание мяча с руки, то же ногой с земли.

Тема № 7. Тактическая подготовка - 10 часов

Теория – 3 часа

Тактические приемы в нападении и в защите.

Практика – 7 часов

Упражнения в ведении мяча с остановками и изменением направления движения по звуковому или зрительному сигналу. Упражнения в передачах мяча в парах и тройках на месте и в движении.

Игра в парах на малой площадке со взятием ворот, предусматривающая единоборство партнеров (обводку, отбор мяча), при попеременном участии в парах всех игроков команды.

Упражнение 2 в 1 с задачей выбора места для получения мяча: открывание на мяч. То же с задачей зарыть игрока.

Упражнения 2х1, 3х1, 4х1, 5х1 с задачей отобрать мяч. Игра 3х3 без вратарей и 4х4 с вратарями на малой площадке со взятием ворот.

Тема № 8. Учебные игры - 30 часов.

Практика – 30 часов

Двусторонние тренировочные игры 4х4 между собой, со взятием ворот, в спортивном зале и на уменьшенной площадке. Двусторонние тренировочные игры 7х7 между собой на открытой площадке с искусственным покрытием.

Тема № 9. Контрольные испытания - 4 часа.

Практика – 4 часа

Сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП.

Тема № 10. Заключительное занятие.

Подведение итогов учебного года.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

1. Календарный учебный график на 2021-2022 уч.г. (Приложение №1).

РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Спортивные залы и спортивные сооружения на открытом воздухе (стадионы, футбольные поля и др.) для проведения занятий с обучающимися должны быть с хорошей освещенностью и вентиляций. Игровое покрытие ровное и безопасное.

Перечень основного оборудования и инвентаря:	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ мячи № 4, 5 (для большого поля) – 15 шт.; ✓ мячи № 4, 5 (для мини-футбола) – 15 шт.; ✓ стойки для обводки -20 шт.; ✓ конусы – 20 шт. ✓ фишки - 20 шт. ✓ барьеры-10 шт.; ✓ скакалки– 15 шт.; ✓ гантели – 24 шт.; ✓ манишки (2 цвета) – 30 шт.; ✓ сумка для хранения мячей – 1 шт. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ арабские мячи (теннисные) - 15 шт.; ✓ ворота с сеткой: большие 2 х 3 м – 2 шт., маленькие 1х 1,5м – 4 шт.; ✓ ворота с сеткой 3х5м – 2 шт. ✓ табло электронное – 1 шт.; ✓ кистевой амортизатор – 12 шт.; ✓ подкидной трамплин – 1 шт. ✓ секундомер -1 шт. ✓ планшет магнитный – 1 шт. ✓ игровая форма двух цветов- 17 комплектов каждая ✓ компрессор для накачивания мячей- 1шт.

Методический материал:

- диагностические методики и контрольные нормативы по ОФП;
- учебно-методическая литература (учебники, пособия, журналы, методические разработки).
- обучающие DVD методические материалы.

Кадровое обеспечение: педагог, имеющий среднее и высшее специальное образование, имеющий опыт работы с детским коллективом, обладающий знаниями и практическими умениями игры в футбол, стремящийся к профессиональному росту.

Информационно-методическое обеспечение.

Особенности проведения занятий на стартовом уровне.

На этом этапе стоят задачи укрепления здоровья детей, разносторонняя физическая подготовка, устранения недостатков в физическом развитии, обучения основам техники, индивидуальной и групповой тактики. Осуществляется принцип единства постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок.

При подготовке применяются различные способы и методы тренировок, а также упражнения из других видов спорта (баскетбол, гандбол, плавание, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры), где используется игровой метод.

На этом этапе не планируются занятия со значительными физическими и психологическими нагрузками, которые допускают использование однообразного и монотонного обучающего материала.

Во время обучения технике игры используется большое количество различных подготовительных упражнений. Необходимо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

На этом этапе можно привлекать учащихся к соревнованиям по общей физической подготовке, вспомогательным видам спорта по упрощенным правилам (на малых футбольных площадках) и выполнению контрольных упражнений для этой возрастной группы.

Основной методический инструментарий.

Для реализации программы используются следующие методы и формы:

1. Равномерный - метод длительной непрерывной работы, который используется для развития аэробной выносливости.

2. Переменный - способствует развитию специальной выносливости смешанного (аэробно-анаэробного) характера. Наиболее типичным представителем данного метода является игра в мини-футбол

3. Повторный - разновидность прерывистой работы, имеющей место в самой игре в футбол используется при развитии быстроты, силы, скоростной выносливости.

4. Интервальный - разновидность прерывистой работы и отличающийся от других строгой регламентацией периодов работы и отдыха (отдых сравнительно невелик, что не дает возможность организму учащихся восстанавливаться).

5. Сопряженный - особенно важен в работе с учащимися, так как дает возможность развивать физические качества одновременно с совершенствованием технико-тактических действий.

6. Круговой - это самостоятельная организационно-методическая форма, используемая для развития у учащихся одновременно нескольких физических качеств, а в отдельных случаях и для совершенствования специальных навыков.

7. Многократного повторения - серийное повторение упражнений: две-три серии по 8-10 повторений в каждой. Интервалы между сериями должны быть достаточными для отдыха.

8. Повторение упражнений может осуществляться с помощью целостного, расчлененного, соревновательного и игрового методов. При обучении юных футболистов сложным техническим приемам рекомендуется использовать расчлененный метод. Этот же метод может быть эффективен и при разучивании групповых и командных тактических действий.

9. Игровой - используется, чтобы комплексно совершенствовать двигательную деятельность в усложненных или облегченных условиях, развивать ловкость, быстроту ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность.

10. Соревновательный - используется как в относительно элементарных формах (способ стимулирования интереса и активизации учащихся при выполнении отдельного упражнения

на занятиях), так и в самостоятельном виде в качестве контрольно-зачетных или спортивных соревнований.

11. Словесные и сенсорные методы предполагают широкое использование слова и чувственной информации.

Посредством сенсорных методов обеспечивается наглядность, которая в физическом воспитании понимается весьма широко. Это не только визуальное восприятие, но и слуховые, и мышечные ощущения.

Словесные методы могут реализовываться в форме: дидактического рассказа, беседы, обсуждения; инструктирования (объяснение задания, правил их выполнения); сопроводительного пояснения (лаконичный комментарий и замечания); указаний и команд; оценки (способ текущей коррекции действий или их итогов); словесного отчета и взаиморазъяснения; самопроговаривания, самоприказа, основанных на внутренней речи (например, «сильнее», «держаться», «плавно»).

Сенсорные методы могут реализоваться в форме: показа самих упражнений; демонстрации наглядных пособий; предметно-модельной и макетной демонстрации (с помощью муляжей-моделей человеческого тела, макетов игровых площадок с фигурками игроков); просмотр специальных учебных кинофильмов, видеозаписей выполнения упражнений, соревнований; метод направленного «прочувствования» движений, при котором обращается внимание на мышечные ощущения при различных вариантах выполнения двигательного задания; метод ориентирования, т.е. введение в задания предметных ориентировок (флажков, мишеней, специальной разметки зала).

12. Эвристические: эвристическое наблюдение, метод эвристических вопросов, метод наведения на правильное решение.

**Диагностика результативности образовательного процесса.
Система оценки и фиксирования образовательных результатов.
Диагностика и контроль обучения**

В процессе обучения осуществляется контроль за уровнем знаний и умений учащихся.

Таблица 1

Вид контроля	Содержание	Методы/формы контроля	Сроки контроля
Предварительный контроль	Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года).	Наблюдение	Сентябрь
Текущий контроль	Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях.	Текущая проверка знаний и умений проводится в форме наблюдений, выполнения	В течение учебного года

		контрольных заданий	
Оперативный контроль	Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	На каждом занятии контролируется влияние физической нагрузки на каждого занимающегося (измерение пульса)	В течение учебного года
*Промежуточная аттестация	Оценка качества усвоения обучающимися содержания образовательной программы по итогам учебного полугодия, года.	Опросы по теоретическому материалу. Зачеты по ОФП.	Декабрь
*Итоговая аттестация	Оценка результативности освоения обучающимися образовательной программы в целом.	Зачеты по теоретическому и практическому блоку программы. Сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП, технической подготовке.	Май

Для обеспечения постоянного наблюдения за результативностью образовательного процесса в объединении диагностика осуществляется:

- в начале учебного года - *предварительный контроль*;
- в середине - *промежуточная аттестация*;
- в конце реализации образовательной программы - *итоговая аттестация*.

В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности, обучающийся может быть оставлен на повторный курс обучения в соответствующей группе на этапе обучения.

Оценка уровней усвоения образовательных результатов

Уровни	Параметры	Показатели
Высокий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы.</u> Самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией.
	Практические умения и навыки	Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям;

		свобода владения специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно и быстро.
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Средний уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы.</u> Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике, полученные знания.
	Практические умения и навыки	Приемы выполнены согласно описанию, уверенно, но были допущены незначительные ошибки
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.
Низкий уровень	Теоретические знания	<u>Успешное освоение учащимися от 70% содержания образовательной программы.</u> Владеет неполной информацией; знает значение специальных терминов, но путается в них; нуждается в помощи педагога.
	Практические умения и навыки	При выполнении приемов были допущены значительные ошибки (сделана остановка там, где требуется слитность движений рук и ног при принятии поступательных движений противника; допущена потеря равновесия при перемещении, однако прием доведен до завершения).
	Выполнение нормативов	Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП и технические нормативы.

Критерии оценки теоретических знаний и практических умений учащихся:

1. При оценке **образовательных результатов** используется трехуровневая оценочная шкала для диагностики следующих параметров:

«Знания»:

«низкий уровень» - не освоил некоторых основных понятий, способов их выполнения, затрудняется ответить на вопрос, часто требуется помощь педагога;

«средний уровень» - знает и успешно применяет на практике, полученные знания, иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - владеет всем объемом знаний, полученных в процессе обучения по программе, способен актуализировать знания, полученные ранее; способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок.

«Умения и навыки»:

«низкий уровень» - при выполнении практических заданий часто допускает значительные ошибки;

«средний уровень» - при выполнении практических заданий иногда допускает ошибки;

«высокий уровень» - при выполнении практических заданий не допускает ошибок, владеет всеми техническими приемами (в соответствии с программой обучения) и успешно применяет их на практике.

Список литературы для педагога

1. Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В. Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР- М.: Советский спорт, 2010.
2. «Примерная программа по мини-футболу для ДЮСШ и СДЮШОР» (для спортивно-оздоровительных групп); коллектив авторов: Андреев С.Н., Алиев Э.Г., Левин В.С., Еременко К.В., 2010 г
3. Андреев С.Н., Левин В.С. Мини-футбол. Подготовка футболистов в спортивных школах и любительских командах. Методическое пособие. Издательство: «ГУ «РОГ», Липецк, 2004
4. Андреев С.Н. Алиев Э.Г. Мини-футбол в школе. Издательство Советский спорт, 2006.
5. Андреев С.Н., Гарагуля Г.Н. Основы технической подготовки вратаря в мини-футболе. Советский спорт, 2011.
6. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. Издательство «Олимпия Пресс» Москва, 2006.
7. Годик М.А. Мосягин С.М., Швыков И.А. Поурочная программа подготовки юных футболистов 6-9 лет - М.: Граница, 2008.
8. Григорьян М.Р. Возрастная динамика координационной сложности специализированных нагрузок юных футболистов /
9. Григорьян М.Р., Порублёв Г.А. // Проблемы физического воспитания и спортивной тренировки: Материалы Всероссийской научной постоянно действующей заочной конференции. - Майкоп: АГУ, 2010.
10. Лексаков А.В., Полишкис М.М. Комплексы упражнений для тренировки юных футболистов 6-12 лет (учебно-методическое пособие). Издательство ООО «РА Квартал» г. Нижний Новгород, 2015.
11. Кузнецов А.А., ФУТБОЛ. Настольная книга детского тренера. Издательство «Профиздат» Москва, 2011.
12. Робин Джоунз, Том Трэнтер, ФУТБОЛ. Тактика защиты и нападения. Издательство ООО «Типография «Сарма» Москва, 2008.
13. Тюленьков С.Ю., Федоров А.А., Футбол в зале: система подготовки. Издательство Терра Спорт, Москва 2000.

Список литературы для учащихся

1. Батищева, А.А. Футбол. Книга о мастерстве и драйве. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2018
2. Гиффорд, К. Футбол. Детская энциклопедия, АСТ, 2014
3. Гиффорд, К. Футбол. Факты, голы, суперзвезд, АСТ, 2014
4. Марсон, Э. Про футбол хочу знать все..., Издательство: Пешком в историю, 2018
5. Миллс, А. Футбол в интересных фактах и потрясающих историях, Издательство: Эксмо, 2018

Комплекс организационно-педагогических условий
Календарный учебный график на 2021-2022 уч.г.
Объединение «Общая физическая подготовка с элементами мини-футбола»

Педагог: Нуриев Х.С..

Количество учебных недель: 36.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю по 2 часа.

Праздничные и выходные дни (согласно государственному календарю): _____

Каникулярный период:

- осенние каникулы – с ____ октября 2021 по ____ ноября 2021;
- зимние каникулы – с ____ декабря 2021 года по ____ января 2022 года;
- весенние каникулы – с ____ марта 2022 по ____ апреля 2022;
- летние каникулы – с ____ июня по ____ августа 2022 года.

Во время осенних, зимних и весенних каникул в общеобразовательных организациях в объединениях занятия проводятся в соответствии с учебным планом, допускается изменение расписания.

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1	Сентябрь			Групповая	2	Вводное занятие	Каб. № 208	опрос
2					2	История развития отечественного и зарубежного мини-футбола	Каб. № 208	опрос
3					2	Гигиена, режим дня, закаливание в условиях Кольского Заполярья	Каб. № 208	опрос
4					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
5					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
6					1 1	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
7	О к т я б р			Г р у	1 1	Тактическая подготовка Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	

8					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
9					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
10					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
11					1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
12					1 1	Общая физическая подготовка Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
13					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
14					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
15	Ноябрь			Групповая	1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
16					1 1	Общая физическая подготовка Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
17					1 1	Учебные игры Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
18					1 1	Специальная физическая подготовка Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
19					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
20					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
21					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
22					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
23					2	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
24	Декабрь			Групповая	2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
25					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
26					1 1	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
27					1 1	Специальная физическая подготовка Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
28					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	

29					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
30					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	промежуточная диагностика (сдача нормативов)
31					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	
32	Январь			Групповая	2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
33					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
34					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
35					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
36					1	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
37					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
38					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
39					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
40					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
41	Февраль			Групповая	2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
42					1	Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
43					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
44					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
45					1	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
46					1	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
47					1	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
48					1	Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
49	Март			Групповая	2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
50					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

49					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
50					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
51					1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
52					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
53					1 1	Техническая подготовка Специальная физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
54					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
55					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
56					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
58	Апрель			Групповая	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
59					1 1	Специальная физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
60					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
61					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
62					1 1	Специальная физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
63					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
64					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
65					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
66	Май			Групповая	1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
67					2	Общая физическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
68					2	Учебные игры	Спортивный зал, каб.231	
69					1 1	Общая физическая подготовка Тактическая подготовка	Спортивный зал, каб.231	

70					2	Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	
71					2	Контрольные испытания	Спортивный зал, каб.231	итоговая диагностика (сдача нормативов)
72					1 1	Общая физическая подготовка Техническая подготовка	Спортивный зал, каб.231	наблюдение
73					2	Заключительное занятие	Спортивный зал, каб.231	

Контрольные нормативы**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности.**

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется 2 раза в год: в начале и в конце учебного года

Контрольные нормативы по ОФП для обучающихся 7 - 8 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень		
			Мальчики		
			низкий	средний	высокий
Координационные	Челночный бег	7	11,5	11,3 – 10,5	11,0
	3*10м / сек	8	11,2	10,8-10,3	9,9
Скоростно- силовые	Прыжок в длину с места, см	7	87 - 105	106 - 122	123 - 139
		8	8 - 114	115 - 139	140 - 165
Силовые	Подтягивание В висе на низкой перекладине, раз	7	5 - 8	7 - 10	9 - 12
	Подтягивание в висе на высокой перекладине, раз	8	0 – 1	2 – 5	6 – 8

Контрольные нормативы по СФП

	Возраст лет	мальчики		
		высокий	средний	низкий
Бег 30 метров с ведением мяча (с)	7 – 8	8,0	8,5	9,0
Удар по мячу ногой на дальность (м)	7 – 8	15	10	8
Жонглирование мячом (количество ударов)	7 – 8	4	3	2
Удар по мячу ногой на точность попадания (число попаданий)	7 – 8	-	-	-
Ведение мяча с обводкой стоек и удар по воротам (с)	7 – 8	13,0	14,0	15,0
Бросок мяча рукой на дальность (м)	7 – 8	-	-	-

Условия выполнения упражнений:

1. Бег 10 м с ведением мяча выполняется с высокого старта; мяч разрешается вести любым способом, делая на отрезке не менее трех касаний мяча. Упражнение считается законченным, когда игрок пересечет линию финиша. Судья на старте фиксирует правильность старта и число касаний мяча, а судья на финише - время бега.

2. Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу. Измерение дальности полета мяча производится от места удара до точки первого касания мяча о землю. Для удара каждой ногой даются по три попытки. Засчитывается лучший результат ударов каждой ногой. Конечный результат определяется по сумме лучших ударов обеими ногами.

3. Жонглирование мячом: выполняются удары правой, левой ногой (серединой подъема, внутренней и внешней стороной стопы, бедром) и головой в любой последовательности, не повторяя один способ удара два раза подряд.

4. Удары по мячу ногой на точность попадания выполняются с разбега любым способом по неподвижному мячу правой и левой ногой с расстояния 11-17 метров. Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделенных по вертикали. Выполняется по 5 ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.

5. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам выполняются с линии старта (30 метров от линии штрафной площадки). Вести мяч, далее обвести «змейкой» 4 стойки (первая стойка ставится на линию штрафной площадки, далее в центре через каждые 2 метра еще три стойки), и не доходя до 11-метровой отметки, забить мяч в ворота. Время фиксируется с момента старта до пересечения линии ворот мячом. Из трех попыток засчитывается лучший результат.

6. Бросок мяча рукой на дальность (разбег не более 4-х шагов) выполняется по коридору шириной 3 метра. Мяч, упавший за пределы коридора, не засчитывается. Учитывается лучший результат из 3-х попыток.