

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района
Санкт-Петербурга

Утверждена
Приказом от 28.08 2020 № 18
Директор М.А.Кусюмова
Принята педагогическим советом
протокол № 10.06 от 10.06 2020



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«Мини-футбол»

Возраст учащихся: 10-17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:
Аристов Михаил Юрьевич
педагог дополнительного
образования ОДОД

Санкт-Петербург

2020

Содержание

1	Пояснительная записка	4
	Направленность, актуальность	
	Цель и задачи	
	Условия реализации	
	Планируемые результаты	
2	Учебный план	6
3	Календарный учебный график	7
4	Рабочие программы	8
5	Оценочные и методические материалы	17
6	Приложения	21
	Бланк выполнения контрольных нормативов	25

**Нормативно-правовые основы проектирования дополнительных
общеобразовательных программ**

	Нормативные документы
Характеристики программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2,12,75)
Порядок проектирования	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12,47,75) Концепция развития дополнительного образования детей Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 01.03.2017 № 617-р «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию»
Условия реализации	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 1,2,3,9 ст. 13, п. 1, 5, 6 ст. 14, ст. 15, 16, 33,34,75) СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 13.07.2020 № 20 "О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций, в том числе новой коронавирусной инфекции (COVID-19) в эпидемическом сезоне 2020-2021 годов" Об организации работы общеобразовательных организаций (№ гд-1192-03 от 12.08.2020) Методические рекомендации Роспотребнадзора МР 3.1/2.1.0184-20 от 25.05.2020 по организации работы спортивных организаций в условиях сохранения рисков распространения COVID-19
Содержание программы	Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (п. 9, 22, 25 ст. 2, п.5 ст. 12, п. 1, 4 ст. 75) Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности» Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р; Национальный проект «Образование»: Указ Президента Российской Федерации

	<p>Федерации от 7 мая 2018 г. № 204 Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N2403-Р. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р. Стратегия государственной культурной политики на период до 2030 года: Распоряжение Правительства РФ от 29.02.2016 N 326-р (ред. от 30.03.2018). Национальный проект «Образование». Указ Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 г. № 204. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N996-Р Концепция воспитания юных петербуржцев па 2020-2025 годы «Петербургские перспективы»</p>
Организация образовательного процесса	<p>Федеральный закон № 273-03 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 15, 16, 17, 75) Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса оборудования учебных помещений (утверждены приказом Министерства образования и науки России от 4 октября 2010 г. №986, зарегистрированы в Министерстве юстиции России 3 февраля 2011 г, регистрационный номер 19682) Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41)</p>

Название программы	«Мини-футбол»
Сведения об авторе	Аристов Михаил Юрьевич
	Место работы: ОДОД ГБОУ СОШ № 466
	Должность: педагог дополнительного образования
Материально-техническая база	помещение, в котором проводятся занятия должно быть оснащено в соответствии с требованием СанПиН от 04.07.2014
Год разработки, редактирования	2020, редактирование 2020
Уровень программы	Общекультурный
Направленность	Физкультурно-спортивный
Направление	Командные игры
Возраст учащихся	10-17 лет
Срок реализации	2 года
Этапы реализации	Программа обучения и ее тематическое содержание обусловлены необходимостью изучения от простого к сложному, постепенного освоения пройденного материала и новых технических возможностей материала
Новизна	Данная программа реализуется в образовательной организации, не имеющих достаточных площадей для организации полноценной игры в футбол. Занятия команды проходят в маленьком спортивном зале и на небольшой спортивной площадке
Актуальность	направлена на содействие развитию мотивации обучающихся к осознанному выбору ценности жизни и здоровья и способствует овладению детьми навыками безопасного и созидательного образа жизни, разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований
Цель	развитие мотивации обучающихся к осознанному выбору ценности жизни; укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> - овладение техникой и тактикой игры в команде - способность к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, - потребность самостоятельно заниматься физической культурой и спортом, для поддержания спортивной формы и личного здоровья, - формирование нравственных и волевых качеств; - потребность в личном физическом совершенствовании.
Формы занятий	Групповые, фронтальные, коллективные, индивидуальные, с использованием дистанционных технологий.
Режим занятий	2 года обучения – 144 часа; 1 раз в неделю по 2 академических учебных часа, с возможностью использования дистанционных технологий (онлайн-занятия 30 минут)
Формы подведения итогов реализации	- наблюдение активности на занятии; беседа, физическое совершенствование; анализ достижений, результатов выполнения диагностических упражнений; участие в соревнованиях

Пояснительная записка

Направленность

Программа дополнительного образования спортивной секции по мини-футболу имеет *физкультурно-спортивную направленность*, по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению общеразвивающей, по форме организации секционной.

Отличительные особенности

Данная программа реализуется в образовательной организации, не имеющих достаточных площадей для организации полноценной игры в футбол. Занятия команды проходят в маленьком спортивном зале и на небольшой спортивной площадке. Наиболее эффективным путем формирования ценности жизни и здоровья детей является направляемая и организуемая педагогом совместная деятельность.

Актуальность

Программа физического воспитания учащихся общеобразовательной школы по мини-футболу направлена на содействие развитию мотивации обучающихся к осознанному выбору ценности жизни и здоровья и способствует овладению детьми навыками безопасного и созидательного образа жизни, разностороннюю физическую подготовленность, приобретение учащимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закалывающих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни.

Данная программа направлена на привитие учащимися умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения о футболе, его истории и правилах игры.

Адресат программы

Программа адресована учащимся среднего и старшего школьного возраста от 10 до 17 лет, не имеющим специальной подготовки. Главным критерием приема в детское объединение является личное желание учащегося и состояние здоровья, подтвержденное медицинским работником.

Объем и срок реализации программы

Период обучения – 2 года 144 (72/72) часов. Занятия целесообразно проводить один раз в неделю по два учебных часа.

Цель и задачи программы.

Цель:

развитие мотивации обучающихся к осознанному выбору ценности жизни; укрепление здоровья учащихся, закалывание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддерживание высокой работоспособности.

Задачи:

Обучающие:

способствовать овладению детьми навыками безопасного и созидательного образа жизни;

овладение техникой и тактикой игры в футбол.

Развивающие:

развивать основные двигательные качества, способность к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование

формировать потребность самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Воспитательные:

воспитывать нравственные и волевые качества; потребности в личном физическом совершенствовании;

создать условия для овладения навыками безопасного и созидательного образа жизни.

Условия реализации программы

Программа разработана с учётом психологических и возрастных особенностей учащихся.

Включает в себя методику обучения, примерные конспекты тренировочных занятий, психологическую подготовку, самоконтроль.

Программа рассчитана на учащихся 5-10 классов. В группу принимаются учащиеся, не имеющие серьезных медицинских противопоказаний для занятий физической культурой и спортом по желанию и заявлению родителей, законных представителей.

Срок реализации программы - 2 года

В условиях ограничений и с использованием дистанционных образовательных технологий (онлайн-занятия не более 30 минут).

Условия формирования групп:

Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные. В неоднородных группах рекомендуется выдерживать возрастной диапазон не более 3 лет. Группы формируются на основе желания обучающихся и заявлений их законных представителей (родителей), а также рекомендаций медицинских работников.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия введенных ограничений обеспечить реализацию дополнительных образовательных программ дополнительного образования в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических требований в условиях профилактики и предотвращения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19), в том числе сокращения количества обучающихся, находящихся в помещении, при помощи деления группы обучающихся на подгруппы, корректировки учебных планов и рабочих программ дисциплин (модулей), практик, предусматривающей сокращение времени учебных занятий и акцент на освоение нового учебного материала, без сокращения объемов педагогической нагрузки педагогических работников, с учетом доступности материалов, методик и технологий обучения для обучающихся с инвалидностью и ОВЗ.

Формы и режим занятий:

Форма обучения - групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются учебно-тренировочные занятия, соревнования.

С учетом погодных условий максимально организовать пребывание обучающихся и проведение занятий на открытом воздухе. Использовать открытую спортивную площадку для занятий физической культурой, сократив количество занятий в спортивном зале.

В условиях ограничений с использованием дистанционных образовательных технологий:

- видео-занятия, видео-уроки, мастер-классы;

- адресные дистанционные консультации.

В организации дистанционного обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: программа-приложение Zoom, Youtube, Wikipedia, WhatsApp.

В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую согласно расписания происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают

теоретическую информацию. Получение обратной связи организовывается в формате присылаемых в электронном виде фото промежуточных результатов работы.

Используются следующие методы:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники футбольных приёмов
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, DVD, слайды
- Жестикуляции.

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Упражнения каждой группы отличаются по специфике воздействия и в результате этого применения для решения конкретных задач каждого очередного этапа обучения. Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся на спортивной площадке, в специализированных спортивных залах

Планируемые результаты:

Предметные

Учащиеся овладеют техникой и тактикой игры в футбол.

Метапредметные:

У учащихся будут сформированы

- способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений,
- потребности самостоятельно заниматься физической культурой и спортом.

Личностные

Учащиеся будут обладать:

- нравственными и волевыми качествами;
- потребностью в личном физическом совершенствовании.

Учебный план первого года обучения

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	Практика	
1	Водное занятие.	1	1	-	
2	Гигиенические навыки и знания, первая доврачебная помощь	4	2	2	текущий
3	Правила игры в мини-футбол	2	2	-	текущий
4	ОФП	18	1	17	текущий
5	СФП	10	1	9	текущий
6	Техника игры в мини-футбол	26	1	25	личнос
7	Тактика игры в мини-футбол	4	2	2	текущий
8	Контрольные нормативы	2	-	2	личнос
9	Участие в соревнованиях	7	-	7	личнос
		Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий			
	ИТОГО	72	10	62	

Учебный план второго года обучения.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	ОФП	12	-	12	личнос
3	СФП	23	-	23	личнос
4	Техника игры	14	1	13	текущий
5	Тактика игры	14	6	8	текущий
6	Контрольные нормативы	2	-	2	личнос
7	Участие в соревнованиях	7	-	7	личнос
		Согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий			
	ИТОГО	74			

Календарно учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	10.09	25.05	36	72	2 ч в неделю При ограничениях с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут
2 год	01.09	25.05	37	74	2 ч в неделю При ограничениях с использованием дистанционных технологий: онлайн занятия не более 30 минут

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята на заседании методического
объединения педагогов ОДОД
протокол № ____
от ____ 20 ____

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от ____ 20__ № ____

Директор

_____ М.А. Кусюмова

М.П.

**Рабочая программа
1 год обучения**

«Мини-футбол»

**Возраст обучающихся 10-15 лет
Срок реализации 1 год**

**Разработчик:
Аристов Михаил Юрьевич, педагог
дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД**

Санкт-Петербург 2020

Пояснительная записка

Цель:

укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности.

Задачи:

Предметные

овладение основами техники игры в футбол.

метапредметные

развитие у учащихся основных двигательных качеств,
формирование основ личной гигиены.

личностные

воспитание нравственных и волевых качеств, потребности в личном физическом совершенствовании;

формирование коммуникативных качеств личности для командной игры.

Планируемые результаты:

Овладеют основами техники игры

Сформируются навыки ЗОЖ и активного досуга.

Сформируются коммуникативные навыки для эффективного взаимодействия в команде

Календарно-тематическое планирование

№	Тема занятия	Примерная дата	Теория	Практика
1	Вводное занятие	2 неделя сентября	история развития футбола, техника безопасности	Инструктаж по ОТ и ТБ
2	Личная гигиена, уход за кожей	3 неделя сентября	Личная гигиена	ОФП
3	Гигиена питания.	4 неделя сентября	Питание.	ОФП
4	первая доврачебная помощь	1 неделя октября	Виды травм. Первая помощь при травмах.	ОФП
5	Режим дня, закаливание	2 неделя октября	Значение здорового образа жизни.	ОФП
6	Правила игры в футбол	3 неделя октября	экипировка футболистов, капитан команды, его права и обязанности	ОФП
7	Общая физическая подготовка	4 неделя октября	двигательная активность спортсменов	ОФП
8	Общая физическая подготовка	2 неделя ноября		бег и беговые упражнения
9	Общая физическая подготовка	3 неделя ноября		Подвижные игры
10	Специальная	4 неделя	Специальная физическая	совершенствование

	физическая подготовка	ноября	подготовка спортсменов	техники передвижений, остановок, поворотов
11	Техника игры в футбол	1 неделя декабря	Удары по мячу, их модификация.	Отработка ударов по мячу. Остановки и обработки мяча в игровых условиях.
12	Специальная физическая подготовка	2 неделя декабря	Технические приемы при игре в футбол	выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях
13	Общая физическая подготовка	3 неделя декабря		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры
14	Специальная физическая подготовка	4 неделя декабря		Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.
15	Специальная физическая подготовка	2 неделя января		Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.
16	Техника игры в футбол	3 неделя января	классификация и терминология технических приёмов в футболе	Отработка технических приемов
17	Специальная физическая подготовка	4 неделя января		Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.
18	Общая физическая подготовка	1 неделя февраля		Подвижные игры, бег
19	Специальная физическая подготовка	2 неделя февраля		ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок
20	Общая физическая подготовка	3 неделя февраля		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры
21	Общая физическая подготовка	4 неделя февраля	двигательная активность спортсменов	Тренировочная игра
22	Техника игры	1 неделя марта	Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча	Тренировочная игра
23	Техника игры	2 неделя марта	отбор мяча, вбрасывание мяча из аута, техника игры	Тренировочная игра

			вратаря	
24	Техника игры в мини-футбол	3 неделя марта	техника ударов по мячу.	«Круговая тренировка» Игра
25	Специальная физическая подготовка	4 неделя марта	техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват)	ОРУ специальные упражнения, игра
26	Техника игры в мини-футбол	5 неделя марта	Тактические действия: индивидуальные в защите. командные действия в нападении	ОРУ специальные упражнения,
27	Техника игры в мини-футбол	1 неделя апреля	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват)	ОРУ специальные упражнения, игра.
28	Тактика игры в футбол	2 неделя апреля	Тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты)	ОРУ специальные упражнения, игра.
29	Общая физическая подготовка	3 неделя апреля	комплексное развитие психомоторных способностей	ОФП, игра
	Тактика игры в футбол	4 неделя апреля	техника передвижений, остановок, поворотов,	СФП, игра на внимание.
30	Общая физическая подготовка	5 неделя апреля	развитие координационных способностей	ОФП, игры на координацию и внимание
31	Контрольные нормативы	1 неделя мая		сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП
32	Итоговая игра	2 неделя мая		Тренировочная игра
33		3 неделя мая		Контрольная игра с командой 2-го года обучения
34	участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий	3 неделя сентября		участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий
35		4 неделя сентября		
36		4 неделя апреля		
37		май		

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

1. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Самостоятельная работа:

<https://base.garant.ru/71829730/8b4fda4d4f5b40eeb49520802c56393b/>,
http://s4mosSPORT.ru/wp-content/uploads/2019/10/Football_evsk2021_s03092019.pdf,
<https://bukmekeri.ru/articles/sports/pravila-mini-futbola/>

ОФП

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Самостоятельная работа

<https://moluch.ru/archive/101/22966/>
<https://rfs.ru/projects/rfs/razvitie-futbola-v-rf-2030>
<https://mcbzimovniki.ru/index.php/2-materialy/2819-istoriya-rossijskogo-futbola>

ОФП

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Самостоятельная работа

<https://fkis.ru/page/1/177.h>
<https://saratovsport.ru/sport-science/204.php>

ОФП

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Самостоятельная работа

<https://healthinlife.ru/sport/50-rezhim-dnya-sportsmena.html>
http://properdiet.ru/osnovy_pitanija/rezhim_pitanija/204-rejim-pitaniya-dlya-sportsmenov/

ОФП и СФП

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Самостоятельная работа

<https://srazu.pro/upravlenie/obektivnye-pokazатели-samokontrolya-subektivnye.html>
https://vuzlit.ru/311720/obektivnye_subektivnye_dannye_samochuvstviya

ОФП и СФП

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Самостоятельная работа:

<https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/08/21/vosstanovlenie-organizma-posle-fizicheskoy-nagruzki>

ОФП и СФП

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Самостоятельная работа

<https://nauka.club/fizkultura/obshch%D0%B0y%D0%B0-fizichesk%D0%B0y%D0%B0-podgotovk%D0%B0.html>

<http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/osnovy-obschey-i-fizicheskoy-podgotovki>

ОФП и СФП

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Самостоятельная работа

<https://football-match24.com/texnika-igry-v-futbol-peredvizheniya-i-vladieniya-myachom.html>

<https://zen.yandex.ru/media/id/5d348ccd43863f00ad3ad241/tehnika-vedeniia-miacha-5d5eaf9ccfcc8600ac89524f>

https://yandex.ru/video/search?text=Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста&path=wizard&wiz_type=vital

ОФП и СФП

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Самостоятельная работа:

<https://futsalki.ru/poleznye-stati/taktika-v-mini-futbole-tri-osnovnye-igrovye-sxemy/>

ОФП и СФП

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Самостоятельная работа:

<https://sektascience.com/articles/training-process/training-periodization/>

дневник самоконтроля при проведении тренировок

ОФП и СФП

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Самостоятельная работа

<https://bukmekeri.ru/articles/sports/pravila-igry-v-futbol-kratko-po-punktam/>
<https://football-match24.com/pravila-futbola-kratko-osnovnye-momenty-igry-dlya-nachinayushhix.html>

<https://infourok.ru/osnovnye-pravila-v-futbole-4444580.html>

ОФП и СФП

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Самостоятельная работа:

<http://dina.ee/ru/detskiy-futbol/pravila-futbola>

ОФП и СФП

2. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости

- Упражнения для развития ловкости.

4. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466
Курортного района Санкт-Петербурга

Принята на заседании
методического объединения
педагогов ОДОД
протокол № ____
от ____ 20__

УТВЕРЖДЕНА
Приказ от ____ 20__ № ____
Директор
____ М.А. Кусюмова

М.П.

**Рабочая программа
2 год обучения**

«Мини-футбол»

**Возраст обучающихся 11-17 лет
Срок реализации 1 год**

**Разработчик:
Аристов Михаил Юрьевич, педагог
дополнительного образования
структурного подразделения ОДОД**

**Санкт-Петербург
2020**

**Пояснительная записка
Цель:**

укрепление здоровья учащихся, закаливание, гармоническое физическое развитие, достижение и поддержание высокой работоспособности через занятие футболом.

Задачи:

Предметная:

овладение техникой и тактикой игры в футбол.

Метапредметные:

развитие у учащихся основных двигательных качеств, способности к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, формирование умений самостоятельно занятия физической культурой и спортом.

Личностные:

воспитание нравственных и волевых качеств;
привитие потребности в личном физическом совершенствовании;
формирование потребности в активном и здоровом образе жизни, с учетом гигиенических требований.

Условия реализации программы

Программа разработана с учётом психологических и возрастных особенностей учащихся.

Программа рассчитана на учащихся 7-10 классов.

Формы и режим занятий:

Форма обучения - групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа

Основными формами проведения занятий спортивной секции являются учебно-тренировочные занятия, соревнования

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники, тактики футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Планируемые результаты:

Предметные:

Учащиеся овладеют тактикой и техникой игры в футбол.

Метапредметные:

Сформируется способность к оценке силовых, пространственных и временных параметров движений, основных двигательных качеств;

Будут самостоятельно заниматься физической культурой, смогут организовывать и проводить игры по футболу.

Личностные:

Обладают требуемыми нравственными и волевыми качествами.

Ведут здоровый и активный образ жизни, ценят свое здоровье и здоровье окружающих.

Соблюдают личную гигиену и знают основы организации здорового питания.

№	Тема занятия	Примерная дата	теория	практика
1	Вводное занятие	1 неделя сентября	история развития футбола, техника безопасности	Инструктаж по ОТ и ТБ
5	Личная гигиена	1 неделя октября	Основы гигиены, уход за спортивной формой и инвентарем	ОФП
6	первая доврачебная помощь	2 неделя октября	Помощь при травмах	ОФП
7	Режим дня, закаливание	3 неделя октября	ЗОЖ и режим дня	ОФП
8	Правила игры в футбол	4 неделя октября	Правила игры. Организация судейства.	
9	Общая физическая подготовка	2 неделя ноября		ОФП Тренировочная игра
10	Общая физическая подготовка	3 неделя ноября		бег и беговые упражнения
11	Общая физическая подготовка	4 неделя ноября		Эстафеты, тренировочная игра. Исполнение роли боковых судей
12	Специальная физическая подготовка	1 неделя декабря		совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов
13	Тактика игры в футбол	2 неделя декабря		Удары по мячу, их модификация. Остановки и обработки мяча в игровых условиях.
14	Специальная физическая подготовка	3 неделя декабря		выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях
15	Общая физическая подготовка	4 неделя декабря		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры
16	Специальная физическая подготовка	2 неделя января		Бег. ОРУ специальные упражнения, техника защиты, игра.
17	Специальная физическая подготовка	3 неделя января		Бег. ОРУ специальные

	подготовка			упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.
18	Техника игры в футбол	4 неделя января	классификация и терминология технических приёмов в футболе	Тренировочная игра, с организацией судейства
19	Специальная физическая подготовка	1 неделя февраля		Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.
20	Общая физическая подготовка	2 неделя февраля		Подвижные игры, бег
21	Специальная физическая подготовка	3 неделя февраля		ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок
22	Общая физическая подготовка	4 неделя февраля		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры
23	Общая физическая подготовка	1 неделя марта		ОФП, выполнение нормативов
24	Техника игры	2 неделя марта		Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча
25	Тактика игры	3 неделя марта		отбор мяча, вбрасывание мяча из аута, техника игры вратаря
26	Техника игры в мини-футбол	4 неделя марта	Правила игры	техника ударов по мячу. Игра
27	Специальная физическая подготовка	5 неделя марта		ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра
28	Техника игры в мини-футбол	1 неделя апреля		ОРУ специальные упражнения, тактические действия;

				индивидуальные в защите. Командные действия в нападении
29	Техника игры в мини-футбол	2 неделя апреля		ОРУ специальные упражнения, техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват), игра.
30	Тактика игры в мини-футбол	3 неделя апреля		ОРУ специальные упражнения, тактические действия: (индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защиты), игра.
31	Общая физическая подготовка	4 неделя апреля		специальные упражнения, комплексное развитие психомоторных способностей, игра
32	Тактика игры в футбол	5 неделя апреля		Специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.
33	Общая физическая подготовка	1 неделя мая		Упражнения на внимание и координацию
34	Контрольные нормативы			сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП
2	участие в соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий	3 неделя сентября		
3		4 неделя сентября		
4		4 неделя апреля		
35 36		май		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ФУТБОЛУ

5. Теоретическая подготовка.

Тема 1. Физическая культура и спорт в России.

Спорт в России. Массовый народный характер спорта. Единая спортивная классификация и её значение. Разрядные нормы и требования по футболу. Международные связи российских спортсменов. Олимпийские игры. Российские спортсмены на Олимпийских играх.

Самостоятельная работа:

<https://www.istmira.com/novosti-istorii/7505-istoriya-sporta-v-rossii.html>

ОФП и СФП

Тема 2. Развитие футбола в России и за рубежом.

Развитие футбола в России. Значение и место футбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по футболу: чемпионаты и Кубки России. Современный футбол и пути его дальнейшего развития. Российский футбольный союз, ФИФА, УЕФА, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

Тема 3. Сведения о строении и функциях организма человека.

Опорно-двигательный аппарат. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм ребёнка. Влияние физических упражнений на дыхательную систему, кровообращение, укрепление здоровья. Развитие физических способностей и достижение высоких спортивных результатов.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

Работа с мячом (фото, видео фиксация)

Тема 4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена.

Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного футболиста. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

обводки мячом (фото-видеофиксация)

Тема 5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

Врачебный контроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, рост, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, настроение, работоспособность.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

Тема 6. Физиологические основы спортивной тренировки.

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков. Утомление и причины. Нагрузка и отдых. Восстановление физиологических функций.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля (фото на e-mail)

ОФП и СФП

Тема 7. Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Краткая характеристика средств и методов ОФП и СФП. Утренняя зарядка, разминка перед тренировкой и игрой.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

Разработать индивидуальный комплекс упражнений для разминки (описание на e-mail)

Тема 8. Техническая подготовка.

Понятия спортивной техники. Классификация и терминология технических приёмов. Техника владения мячом - основы спортивного мастерства футболиста.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

Работа с мячом (набивание. обвод. подкат. остановка)

Тема 9. Тактическая подготовка.

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Тактические варианты игры. Тактика отдельных линий и игроков команды (вратаря, защитников, полузащитников, нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении (атакующие комбинации флангом и центром). Тактика игры в защите (зонная, персональная опека, комбинированная оборона).

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

работа с мячом (фото-видеофиксация)

Тема 10. Планирование спортивной тренировки.

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Периодизация тренировочного процесса. Сроки, задачи и средства тренировочных этапов и периодов. Дневник спортсмена.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

самоконтроль – сдача норм (кросс, челночный бег, силовая подготовка – результаты на e-mail)

Тема 11. Правила игры. Организация и проведение соревнований.

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков, роль капитана. Обязанности судей, способы судейства. Замечания, предупреждения, удаления игроков с поля. Система розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная. Положение о соревнованиях. Заявки, их форма и оформление, представление заявок. Назначение судей.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля

ОФП и СФП

https://sudact.ru/law/pravila-vida-sporta-futbol-utv-prikazom-minsporta/chast-5/pravilo-5-sudia_1/prava-i-obiazannosti-sudi/

Тема 12. Место занятий, оборудование и инвентарь.

Футбольное поле для проведения занятий и тренировок, требования к его состоянию. Тренировочный городок. Подсобное оборудование: щиты, стойки для обводки, кольца-мишени и их применение.

Самостоятельная работа:

дневник самоконтроля (фото на e-mail)

ОФП и СФП

6. Общая физическая подготовка

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

7. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

8. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча

- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

Оценочные и методические материалы

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- Тестирование
- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
- Соревнования.

Успешная подготовка футболиста высокой квалификации возможна только при условии тесной преемственности

каждого этапа обучения спортсмена.

Результатом учебно-тренировочной работы учащихся в спортивной секции по мини-футболу являются результаты выступлений на соревнованиях, положительная динамика состояния здоровья занимающихся. В итоге каждого этапа тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом этапе, а также прогнозирование успеха на следующем этапе многолетней тренировки.

Основные средства обучения:

- Упражнения для изучения техники футбола и совершенствование в ней
- Общефизические упражнения
- Специальные физические упражнения
- Игровая практика.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач. Поскольку к средствам физического воспитания помимо физических упражнений относятся естественные силы природы, гигиенические факторы, то выполнение физических упражнений в процессе обучения футболу неотделимо от комплексного гигиенического воздействия на занимающихся условий естественных сил природы.

Программа носит практический характер в связи с чем, занятия проводятся в спортивном зале и на спортивной площадке, с применением спортивного инвентаря и оборудования. Соревнования проводятся на спортивной площадке, в специализированных спортивных залах.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

Отслеживание результатов освоения программы ведется по приведенным ниже показателям, для каждого учащегося лично заполняется бланк (Приложение).

С использованием дистанционных технологий.

9. Общая физическая подготовка (Приложение)

1. Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

2. Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

3. Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

4. Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

5. Упражнения с предметом

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангами

6. Акробатические упражнения

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

7. Беговые упражнения

- Бег (30,60,100,400,500, 800, 1000 м)
- Бег (6 минут, 12 минут)

8. Спортивные игры

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

9. Подвижные игры и эстафеты.

10. Специальная физическая подготовка (Приложение)

- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения для вратарей
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития ловкости.

11. Техническая и тактическая подготовка

- Техника передвижений
- Удары по мячу ногой
- Удары по мячу головой
- Остановка мяча
- Ведение мяча
- Обманные движения (финты)
- Отбор мяча
- Вбрасывание мяча из-за боковой линии
- Техника игры вратаря.

Тактика нападения:

- Индивидуальные действия без мяча
- Индивидуальные действия с мячом
- Групповые действия.

Тактика защиты:

- Индивидуальные действия
- Групповые действия
- Тактика вратаря
- Ведение учебных игр по избранной тактической системе.

5. Контрольные испытания

Выполнение контрольных нормативов учащегося группы ___ года обучения

ФИ учащегося

Показатель	Норматив	Выполнение (время / баллы)
ОФП	Бег 30 м (сек.)	
	...	
СФП	бег 30 м с ведением мяча (сек.)	
	
Техническая Подготовка для		
Участие в соревнованиях / дата	Уровень	Результат

МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

- Программа;
- Футбольное поле 35x70;
- Комплект футбольных накидок (для товарищеских игр);
- Комплект футбольных мячей (на команду);
- Футбольные ворота;
- Воротные сетки;
- Компрессор для накачки мячей;
- Стойки и «пирамиды» для обводки;
- Видеоматериалы о технических приёмах в футболе;
- DVD-диски о технических приёмах в футболе;
- Правила соревнований по футболу.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

Список литературы для учителя

1. Андреев С. Н. Футбол в школе: Кн. Для учителя. – М.: Просвещение. 2004. – 144 с., ил.
2. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Тренировка точности юных спортсменов. – М.: ТОО «Валери» 1994– 81 с.
3. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Анализ игр кубка мира 1998 г. – Метод, разработ. – М.: РГАФК, 1999. – 55 с.
4. Голомазов С, Чирва Б. Футбол. Аналитические закономерности взятия ворот. Научно-методическое издание. Выпуск 14. – М.: РГАФК, 2000. – 31 с.
5. Голомазов С, Шинкаренко И. Футбол: Тренировка специальной работоспособности футболистов. – М., 1994. – 87 с.
6. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. – М.: «СпортАкдемПресс», 2002. – 472 с.
7. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1979. – 26 с.
8. Гуревич И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки. – Минск: Высшая школа, 1980. – 255 с.
9. Джанузакон К.Ч. Индивидуализация учебно-тренировочного процесса футболистов 16-17 лет на основе педагогического контроля: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1982. – 23 с
10. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера II этап(11-12 лет).- М.: Олимпия. Человек, 2007.

Список использованной литературы для детей:

1. Андреев С. Н. Мини – футбол. М. «Физкультура и спорт». 1978 г. 111 с. с ил.
2. Варюшин В.В. Тренировка юных футболистов: учебное пособие.- М.: ФиС, 2007.- 111
3. Голощапов Б.Р. Развитие выносливости мальчиков 9-11 лет в процессе совершенствования их физической подготовленности во внеурочное время: дополненное издание, - 207с., ил. – (Азбука спорта).
4. Сучилин А. А. Футбол во дворе. М.Физкультура и спорт»,1978 г.
5. Цзен Н.В., Пахомов Ю.В. Психотехнические игры в спорте. – М.: ФиС, 1985. – 160
6. Цирин Б. Я., Лукашин Ю. С. Футбол. – М.: Физкультура и спорт. 1982, 2-ое исправленное и
7. Шамардин А.М. Методика развития и совершенствования двигательных (физических) качеств у юных футболистов: Учебное пособие. – Волгоград: ВГИФК. – 1995. – 49 с
8. Юный футболист / Под ред. А.П. Лаптева, А.А. Сучилина: Учебное пособие для тренеров. – М.: ФиС, 1983. – 225 с

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ
УЧАЩИХСЯ СЕКЦИИ ФУТБОЛА
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (7-8 лет)**

ОФП:

1. бег 30 м (сек.)
2. бег 300 м (сек.)
3. прыжки в длину (см.)

СФП:

4. бег 30 м с ведением мяча (сек.)
5. вбрасывание мяча на дальность (м.)

Техническая подготовка:

6. удары по мячу на точность (число точных ударов из 10)
7. жонглирование мячом (кол-во раз)

Задача: научить двигательным действиям и оценить двигательные навыки (базовая подготовленность для перевода в группы начальной подготовки).

**ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(9-11 лет)**

Упражнения	НП-1 (возраст 9 лет)			НП-2 (возраст 10 лет)			НП-3 (возраст 11 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<i>ОФП:</i> 1. Бег 30 м (сек.)	5,7	6,3	6,7	5,3	5,0	6,3	5,1	5,3	6,0
2. Бег 300 м (сек.)	65,0	70,0	75,0	60,0	65,0	70,0	59,0	60,0	65,0
3. Прыжки в длину с места (см.)	165	160	155	160	155	140	170	160	155
<i>СФП:</i> 4. Бег 30 м с ведением мяча (сек.)	7,0	7,5	8,5	6,4	7,0	8,0	6,2	6,4	7,0
5. Вбрасывание мяча на дальность (м.)	10	9	8	13	11	9	14	13	10
<i>Техническая подготовка:</i> 6. Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов)	4	3	2	6	4	3	7	6	4

7. Жонглирование мячом (кол-во раз)	5	3	2	8	6	4	10	8	6
---	---	---	---	---	---	---	----	---	---

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ГРУППЫ
(12-17 лет)**

Упражнения	УТГ-1 (12-13лет)			УТГ – 2 (14 лет)			УТГ-3 (15 лет)		
	Показатели в баллах								
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП:									
1. Бег 30 м (сек.)	5,0	5,1	5,5	4,8	4,9	5,1	4,6	4,8	5,0
2. Бег 300 м (сек.) 400 м (сек.) (с УТГ-2)	57,0	59,0	65,0	65,0	67,0	70,0	64,0	65,0	67,0
3. 6-минутный бег (м.), 4.12-минутный бег (с УТГ-2)	1400	1350	1100	3000	2800	2500	3100	3000	2500
5. Прыжок в длину с места (см)	180	170	160	210	200	180	220	210	200
СФП: для полевых игроков									
6.Бег 30 м с ведением мяча (сек) 7.Бег 5x30 м с ведением мяча (сек) (с УТГ-2)	6,1	6,2	6,4	5,8 30,0	6,0 35,0	6,2 40,0	5,4 28,0	5,8 30,0	6,0 35,0
8.Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	45	39	34	55	50	45	60	55	50
9.Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	14	13	10	17	15	13	19	17	14
Техническая подготовка: для полевых игроков									
10.Удары по мячу на точность (число показаний из 10 ударов) 11.Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек) (с УТГ-2)	8	6	5	7 9,5	6 10	5 14	8 9,0	7 9,5	6 12

12. Жонглирование мячом (кол-во раз)	12	9	7	25	20	12			
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-2 13. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность (м)				34	30	25	38	34	30
14. Бросок мяча на дальность (м)				24	20	18	26	24	20

Упражнения	УТГ-4 (16лет)			УТГ – 5 (17-18 лет)		
	Показатели в баллах					
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
ОФП: 1. Бег 30 м (сек)	4,4	4,6	4,8	4,3	4,4	4,8
2. Бег 400 м (сек)	61,0	64,0	65,0	59,0	61,0	64,0
3. 12-минутный бег (м)	3150	3100	3000	3200	3150	3000
4. Прыжок в длину с места (см)	225	220	210	230	225	210
СФП: для полевых игроков: 5. Бег 30 м с ведением мяча (сек) 6. Бег 5x30 м с ведением мяча (сек)	5,2 27,0	5,4 28,0	5,8 30,0	4,8 26,0	5,2 27,0	5,4 29,0
7. Удары по мячу на дальность – сумма ударов правой и левой ногой (м)	65	60	55	75	70	65
8. Вбрасывание мяча руками на дальность (м)	21	19	15	23	21	19
Техническая подготовка: для полевых игроков 9. Удары по мячу на точность (число попаданий) 10. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	6 8,7	5 9,0	4 9,5	7 8,5	6 8,7	5 9,0
Техническая подготовка: для вратарей с УТГ-4 11. Удары по мячу ногой с рук на дальность и точность	40	38	34	43	40	35

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

(м)						
12. Бросок мяча на дальность (м)	30	26	24	32	30	26

Для перевода в следующую группу учащиеся должны выполнить строго определённое число нормативов и набрать определённую сумму баллов.

Физическая и техническая подготовка оценивается испытаниями по следующим контрольным нормативам:

№	Контрольные упражнения	Возраст (лет)										
		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1.	Бег 30 м (сек)	5,8	5,7	5,5	5,4	5,2	5,1	5.0		4.9		
2.	3-минутный бег	-				1300	1400	1500				
5.	Прыжок в длину с места с двух ног (см)	130	140	155	165	177	195	195		230		
6.	Бег 30 м с ведением мяча (сек)			8,1	7,8	6,6	6,4	6.3				
7.	Удар по мячу ногой на дальность (м)		15	25	35	40	45	~50		60		
8.	Жонглирование мячом головой/ногами (кол-во раз)	2/3	4/10									
9.	Удар по мячу ногой на лев./пр. точность в ворота верхом из 10 попыток.	2	5									

Соревнования, в которых принимают участие команды футбольного объединения:

Городские, районные и муниципальные соревнования клуба по мини-футболу.

**Календарно-тематическое планирование на период использования дистанционных технологий
1 год обучения**

№	Тема занятия	Примерная дата	Теория	Практика	При проведении занятий с использованием дистанционных технологий	
					Использование ресурсов и сетевой формы (технические средства обучения)	Формы контроля, обратной связи
1	Вводное занятие	2 неделя сентября	история развития футбола, техника безопасности	Инструктаж по ОТ и ТБ	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s Интернет ресурс https://base.garant.ru/71829730/8b4fda4d4f5b40eeb49520802c56393b/ , http://s4mossport.ru/wp-content/uploads/2019/10/Football_evsk2021_s03092019.pdf , https://bukmekeri.ru/articles/sports/pravila-mini-futbola/	
2	Личная гигиена, уход за кожей	3 неделя сентября	Личная гигиена	ОФП	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s Интернет ресурс https://moluch.ru/archive/101/22966/ https://rfs.ru/projects/rfs/razvitie-futbola-v-rf-2030 https://mcbzimovniki.ru/index.php/2-materialy/2819-istoriya-rossijskogo-futbola	
3	Гигиена питания.	4 неделя сентября	Питание.	ОФП	Интернет ресурсы https://healthinlife.ru/sport/50-rezhim-dnya-sportsmena.html http://properdiet.ru/osnovy_pitanija/rezhim_pitanija/204-rejim-pitaniya-dlya-sportsmenov/	e-mail

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

					ОФП и СФП	
4	первая доврачебная помощь	1 неделя октября	Виды травм. Первая помощь при травмах.	ОФП	Интернет ресурсы https://srazu.pro/upravlenie/obektivnye-pokazateli-samokontrolya-subektivnye.html https://vuzlit.ru/311720/obektivnye_subektivnye_dannye_samochuvstviya	Виды повязок фото по e-mail
5	Режим дня, закаливание	2 неделя октября	Значение здорового образа жизни.	ОФП	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	
6	Правила игры в футбол	3 неделя октября	экипировка футболистов, капитан команды, его права и обязанности	ОФП	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s Интернет ресурс https://bukmekeri.ru/articles/sports/pravila-igry-v-futbol-kratkopunktam/ https://football-match24.com/pravila-futbola-kratko-osnovnyemomenty-igry-dlya-nachinayushhix.html https://infourok.ru/osnovnye-pravila-v-futbole-4444580.html ОФП и СФП	Фото-видео-фиксация
7	Общая физическая подготовка	4 неделя октября	двигательная активность спортсменов	ОФП	Выполнение нормативов ОФП	
8	Общая физическая подготовка	2 неделя ноября		бег и беговые упражнения	Кросс, челночный бег, работа с мячом	Фото-видео-фиксация
9	Общая физическая подготовка	3 неделя ноября		Подвижные игры	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

	подготовка				ОФП и СФП	
1 0	Специальная физическая подготовка	4 неделя ноября	Специальная физическая подготовка спортсменов	совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов	Интернет ресурсы: https://nauka.club/fizkultura/obshch%D0%B0y%D0%B0-fizichesk%D0%B0y%D0%B0-podgotovk%D0%B0.html http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/osnovy-obschey-i-fizicheskoy-podgotovki	Фото-видеофиксация
1 1	Техника игры в футбол	1 неделя декабря	Удары по мячу, их модификация.	Отработка ударов по мячу. Остановки и обработки мяча в игровых условиях.	Выполнение нормативов ОФП Работа с мячом	Время выполнения: Челночный бег Кол-во силовых упражнений за 1 мин. на e-mail
1 2	Специальная физическая подготовка	2 неделя декабря	Технические приемы при игре в футбол	выполнения технических приёмов и их применение в игровых ситуациях	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s ОФП и СФП	
1 3	Общая физическая подготовка	3 неделя декабря		Скоростно-силовая подготовка Подвижные игры	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s ОФП и СФП	
1 4	Специальная физическая подготовка	4 неделя декабря		Бег. ОРУ специальные упражнения,	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s ОФП и СФП	Фото-видеофиксация

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

				техника защиты, игра.		
1 5	Специальная физическая подготовка	2 неделя января		Бег. ОРУ специальные упражнения, передача мяча, техника защиты, игра.	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	
1 6	Техника игры в футбол	3 неделя января	классификация и терминология технических приёмов в футболе	Отработка технических приемов	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото-видеофиксация на e-mail
1 7	Специальная физическая подготовка	4 неделя января		Бег. ОРУ специальные упражнения, техника передвижений, остановок, поворотов, игра на внимание.	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s Интернет ресурсы: https://nauka.club/fizkultura/obshch%D0%B0y%D0%B0-fizichesk%D0%B0y%D0%B0-podgotovk%D0%B0.html http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/osnovy-obschey-i-fizicheskoy-podgotovki	
1 8	Общая физическая подготовка	1 неделя февраля		Подвижные игры, бег	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	
1 9	Специальная физическая подготовка	2 неделя февраля		ОРУ специальные упражнения, техника	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото-видеофиксация на e-mail

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

				передвижений, техника передвижений, поворотов, остановок		
2 0	Общая физическая подготовка	3 неделя февраля		Скоростно- силовая подготовка Подвижные игры	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	Количественн ые показатели по силовой подготовке зафиксировать
2 1	Общая физическая подготовка	4 неделя февраля	двигательная активность спортсменов	Тренировочная игра	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s Интернет ресурсы: http://www.magma-team.ru/kursovye-i-diplomnye-raboty-po-fizicheskoy-kulture/osnovy-obschey-i-fizicheskoy-podgotovki	
2 2	Техника игры	1 неделя марта	Ведение мяча, обводка, финты, отбор мяча	Тренировочная игра	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	
2 3	Техника игры	2 неделя марта	отбор мяча, вбрасывание мяча из аута, техника игры вратаря	Тренировочная игра	Интернет ресурс: https://proza.ru/2015/09/07/58	
2 4	Техника игры в мини- футбол	3 неделя марта	техника ударов по мячу.	«Круговая тренировка» Игра	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	
2	Специальная	4 неделя	техника	ОРУ	Интернет ресурс:	Фото-

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

5	физическая подготовка	марта	защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват)	специальные упражнения, игра	https://www.dokaball.com/45-trenirovki/fizicheskay/412-fizicheskaya-podgotovka-futbolista	видеофиксация
26	Техника игры в мини-футбол	5 неделя марта	Тактические действия: индивидуальные в защите. командные действия в нападении	ОРУ специальные упражнения,	Интернет ресурс: https://footballstudy.ru/articles/ofp-dlya-futbolistov-uchebnye-materialy	
27	Техника игры в мини-футбол	1 неделя апреля	Техника защитных действий (действия против игрока без мяча с мячом выбивание, отбор, перехват)	ОРУ специальные упражнения, игра.	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	Zoom-конференция
28	Тактика игры в футбол	2 неделя апреля	Тактические действия: (индивидуальные, групповые и	ОРУ специальные упражнения, игра.	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s Интернет ресурс	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

			командные тактические действия в нападении и защите)		https://football-esthete.ru/uprazhneniya-dlya-futbolistov/	
29	Общая физическая подготовка	3 неделя апреля	комплексное развитие психомоторных способностей	ОФП, игра	Интернет ресурс: https://football-esthete.ru/uprazhneniya-dlya-futbolistov/	Фото-видеофиксация на e-mail
	Тактика игры в футбол	4 неделя апреля	техника передвижений, остановок, поворотов,	СФП, игра на внимание.	Интернет ресурс: https://vzsf.ru/tehnika/taktiki-igri-v-futbol/	
30	Общая физическая подготовка	5 неделя апреля	развитие координационных способностей	ОФП, игры на координацию и внимание	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	
31	Контрольные нормативы	1 неделя мая		сдача контрольных нормативов по ОФП, СФП	Размещение информации на сайте: https://tatekp.wixsite.com/466s	Фото-видеофиксация на e-mail
32	Итоговая игра	2 неделя мая		Тренировочная игра		
33		3 неделя мая		Контрольная игра с командой 2-го года обучения		Zoom-конференция
3	участие в	3 неделя		участие в		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
 средняя общеобразовательная школа № 466 Курортного района Санкт-Петербурга

4	соревнования согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий	сентября		соревнованиях согласно календарю игр и плану спортивных мероприятий		
3		4 неделя				
5		сентября				
3		4 неделя				
6		апреля				
3		май				
7						