

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА КЕМЕРОВО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ, ОСУЩЕСТВЛЯЮЩЕЕ ОБУЧЕНИЕ, ДЛЯ
ДЕТЕЙ – СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
«ДЕТСКИЙ ДОМ № 2» (МБУ «ДЕТСКИЙ ДОМ № 2»)

Рассмотрено
на педагогическом совете
протокол № 1
от «30 » августа 2022 г.



Утверждено
Директор МБУ «Детский дом №2»
Т.А. Кориневская
Приказ №112/3 от 31.08.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно - спортивной направленности
«Футбол»**

Возраст воспитанников: 7-18

Срок реализации: 3 года

Разработчик:

Шаркань Михаил Андреевич,
инструктор по физической культуре

г. Кемерово, 2022г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Содержание программы	
1.3.1. Учебно-тематический план (1 год обучения)	8
1.3.2. Содержание учебно-тематического плана (1 год обучения)	9
1.3.3. Учебно-тематический план (2 год обучения)	15
1.3.4. Содержание учебно-тематического плана (2 год обучения)	16
1.3.5. Учебно-тематический план (3 год обучения)	22
1.3.6. Содержание учебно-тематического плана (3 год обучения)	23
1.4. Планируемые результаты	28

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график (1 год обучения)	30
2.2. Календарный учебный график (2 год обучения)	31
2.3. Календарный учебный график (3 год обучения)	32
2.4. Условия реализации программы	33
2.5. Формы аттестации / контроля	35
2.6. Оценочные материалы	35
2.7. Методические материалы	37
2.8. Список литературы	41

ПРИЛОЖЕНИЯ

Контрольно-переводные материалы	44
---------------------------------	----

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» имеет физкультурно-спортивную направленность и составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);

- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;

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

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Устав и другие локальные нормативные акты Муниципального бюджетного учреждения, осуществляющего обучение, для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Детский дом № 2» (Далее – МБУ «Детский дом № 2»).

Уровень программы: стартовый (1 год обучения)
базовый (2,3 год обучения)

Спорт и физическая культура всегда были своеобразным показателем здоровья и развития любого государства. Сейчас можно наблюдать, как повсеместно открываются все больше и больше спортивных школ, физкультурно-оздоровительных комплексов детско – юношеских центров, спортивных кружков и секций. Во многом этому способствует активная пропаганда занятий спортом и поддержания здорового образа жизни. Занятия

спортом важны для воспитанников, на которых нацелена эта программа не только с точки зрения их физического развития, но и с позиции гармоничного развития личности ребенка. Мини-футбол как отдельный вид спорта совмещает в себе несколько направлений, наиболее важным из которых является общая физическая подготовка (ОФП). Занятия ОФП является необходимым условием игры в мини-футбол. Они помогают развивать и поддерживать необходимую физическую форму, держать мышцы в постоянном тонусе, позволяют подготовиться к занятиям мини-футболом.

Мини-футбол – игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе занятий и игр у воспитанников, занимающихся мини-футболом, совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия мини-футболом – благодатная почва для развития двигательных качеств. Программа предусматривает укрепление здоровья детей через занятия ОФП, обучение основным правилам и приемам игры в футбол.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» является модифицированной программой и предназначена для работы с воспитанниками 7-18 летнего возраста.

Актуальность программы: «Футбол» соответствует государственной политике в области дополнительного образования и ориентирована на удовлетворение образовательных потребностей детей. Занятия мини-футболом способствуют развитию у детей интереса к спорту, позволяют совершенствоваться и поддерживать свою физическую форму, воспитывают волевые качества, целеустремленность, дисциплинированность, решительность действий в принятии решения, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели. Также воспитывают спортивное трудолюбие (выполнение больших объемов интенсивных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач); интеллектуальное воспитание (овладение специальными занятиями в области теории и методики тренировки, формирование творческого отношения к труду и занятиям спортом); воспитывают чувства ответственности за порученное дело. В процессе занятий мини-футболом формируются выраженные черты характера и свойства личности, чтобы достичь высоких результатов не только в мини-футболе, но и в жизни.

Новизна программы опирается на понимание приоритетности развитие интеллекта воспитанника, воспитание его морально-волевых и нравственных качеств, создании условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности воспитанника посредством дополнительной деятельности по интересам.

Отличительной особенностью программы «Футбол» является то, что она дает возможность каждому воспитаннику попробовать свои силы и максимально реализовать себя. В процессе обучения легко и естественно осваиваются упражнения, получают навыки самостоятельной работы.

Педагогическая целесообразность программы подчеркивает прагматическую важность взаимосвязи выстроенной системы процессов обучения, развития и их обеспечения. Укрепление психического и физического здоровья через упражнения.

Привлечение воспитанников к систематическим занятиям физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья, совершенствования физических качеств, овладение определенными физическими навыками, развитие мышления, творчества и самостоятельности, выработку навыков здорового образа жизни.

Обучение приемам самостоятельной работы, коллективному взаимодействию, взаимопомощи, осуществляется всеми основными направлениями, в которых происходит развитие и становление личности воспитанников.

Условием достижения высоких результатов является спортивная тренировка. Спортивная тренировка является деятельной стороной спорта и составляет лишь одно из направлений в спортивной подготовке. Как специализированный педагогический процесс физического совершенствования воспитанника, протекающий в рамках организованных занятий под руководством инструктора, спортивная тренировка, с одной стороны, содержит целевую направленность спортивной деятельности, с другой – подчиняется всем педагогическим закономерностям физического воспитания.

Опираясь на эти исходные положения, спортивную тренировку следует понимать как специализированный процесс всестороннего физического воспитания, обеспечивающий достижение высокого спортивного результата в избранном виде спорта и подготовку к трудовой деятельности.

Таким образом, спортивная тренировка – это широкий педагогический процесс, включающий обучение и воспитание, формирование систем специальных двигательных навыков и знаний, развитие комплекса двигательных и психических качеств, а также воспитание личности воспитанника.

Основные принципы построения и реализации программы «Футбол»:

- системности (взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса).
- преемственности (последовательность изложения программного материала по годам обучения; преемственность задач, средств и методов подготовки, физических нагрузок).

- вариативности (подбор различных вариантов материала для практических занятий, в зависимости от условий проведения учебно-тренировочного занятия).
- индивидуального подхода (учет личных индивидуальных возможностей и способностей ребенка).
- связи теории и практики (теоретические знания являются основой практического усвоения двигательной практики, применение теории на практике во время учебно-тренировочного процесса и игровой практики).
- доступности (подбор практических упражнений, доступных для выполнения воспитанниками, исключение перегрузки воспитанников).
- систематичности (регулярность занятий)
- совместной деятельности инструктора и воспитанника.
- наглядности (показ тактических и технических упражнений).

Мера соотношения общей и специальной подготовки определяется задачами тренировочного периода и этапа. В целом следует придерживаться правила, согласно которому чем ближе соревнование, тем большую долю времени должна занимать специальная подготовка. В тренировке новичков объем общей подготовки должен быть сравнительно большим.

Адресат программы:

Программа адресована воспитанникам в возрасте от 7-18 лет, которые принимаются без специального отбора с письменным разрешением от врача-педиатра.

Принцип формирования групп:

Для занятий по программе принимаются все желающие, имеющие склонность к занятиям различного вида спорта. Программа рассчитана на 3 года обучения. Воспитанники на занятии объединяются в 3 возрастные группы: младшую, среднюю, старшую (по 6-12 человек в группе в зависимости от года обучения).

Год обучения	Минимальный возраст воспитанников	Минимальное число воспитанников в группе	Требования по спортивной подготовке на конец учебного года
1 год обучения	7-10	не менее 6 человек	Выполнить контрольно-нормативные требования программы
2 год обучения	10-13	не менее 6 человек	
3 год обучения	14-18	не менее 6 человек	

Перевод по годам обучения осуществляется при условии выполнения воспитанниками контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность одного часа занятий – 40 мин.

Режим занятий в каникулярный период может меняться и переноситься на более удобное для воспитанников время.

Объем и сроки освоения программы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Футбол» рассчитана на три года обучения:

Год обучения	Количество часов в год	Количество часов в неделю	Режим обучения
1 год обучения	144	4	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	216	6	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	216	6	3 раза в неделю по 2 часа

Общее количество учебных часов за весь период освоения программы – 576 часов.

Форма обучения: очная.

1.2 Цель и задачи программы

Цель: осуществление физического развития воспитанников посредством игры в мини-футбол.

Достижение цели реализуется решением следующих **задач:**

Обучающие:

- научить:
 - основным техническим приемам игры в мини-футбол и их применению в играх;
 - основным индивидуальным и групповым тактическим действиям;
 - умению ловко и быстро выполнять разнообразные двигательные движения (возникающие иногда неожиданно), проявляя при этом усилия и настойчивость
- формировать физические навыки и умения в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности и психофизического содержания для успешного выполнения контрольно-переводных нормативов.

Развивающие:

- укреплять здоровье и закаливание организма, содействовать правильному физическому воспитанию;
- развивать:
 - физические качества: быстроты, гибкости, ловкости и специальной выносливости;
 - функции мышечного аппарата, дыхательных органов и системы кровообращения благодаря занятиям мини-футболом.

Воспитательные:

- создавать правильные представления об игре в мини-футбол;

- воспитывать у воспитанников соблюдение правил поведения и гигиенических требований к одежде и местам занятий, технику безопасности игры в мини-футбол;
- воспитывать индивидуальные и коллективные навыки взаимодействия на занятиях мини-футболом и в играх;
- приобщать к соревновательной деятельности на различных уровнях.

1.3 Содержание программы

Содержание программы представлено учебным планом, имеющим свои разделы и темы, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента воспитанников, мотивов и интересов воспитанников, природных условий, материально-технических ресурсов.

1.3.1. Учебно-тематический план (первый год обучения)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	2		
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос
3	Общefизическая подготовка	36	3	33	тестирование, сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	24	2	22	сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	44	3	41	сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	18	2	16	сдача контрольных нормативов
7	Учебно-тренировочные игры	10		10	соревнования
8	Сдача контрольных нормативов	4		4	
	Итого:	144	18	126	

1.3.2. Содержание учебно-тематического плана (первый год обучения)

1. Вводное занятие.

Теория. Знакомство с программой обучения. Общая характеристика учебной деятельности. Правила поведения на занятиях мини-футбола. Травматизм в процессе занятий мини-футболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2. Теоретическая подготовка

2.1. *«Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе»*. Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России.

2.2. *«История развития мини-футбола в мире и России»*. История развития мини-футбола в нашей стране. Достижения футболистов России. Количество занимающихся в России. Итоги и молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

2.3. *«Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта»*. Правила соревнований по мини-футболу. ЕВСК (требования, нормы и условия выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по футболу). Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта футбол.

2.4. *«Гигиенические знания, умения и навыки»*. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Рациональное чередование различных видов деятельности.

2.5. *«Необходимые сведения о строении и функциях организма человека»*. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии.

2.6. *«Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни»*. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Режим дня во время соревнований. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Виды закаливания.

2.7. *«Основы спортивного питания»*. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и

минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика.

2.8. «*Основы спортивной подготовки*». Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства спортивной тренировки. Методы спортивной тренировки. Значение тренировочных и контрольных игр. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств.

2.9. «*Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке*». Инвентарь и оборудование для занятий мини-футболом. Требования безопасности к местам проведения занятий и соревнований по мини-футболу. Требования безопасности к оборудованию и инвентарю по мини-футболу. Экипировка спортсмена по мини-футболу.

3. Общефизическая подготовка

Теория: Влияние ОФП на развитие двигательных способностей

Практика:

3.1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.

3.3. Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями штангой, мешками с песком. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с мячами.

3.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

3.5. Эстафеты. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и

ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.6. Легкоатлетические упражнения. Бег. Кроссы от 300 до 500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.

3.7. Спортивные игры.

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние СФП на развитие двигательных способностей

Практика:

4.1. Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег прыжками. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-10 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча.

4.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа перед передвижение на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом; то же с отягощением.

4.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние

тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4.4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; Прыжки вверх с поворотом и с имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

5. Техническая подготовка.

Теория: Описание технических приемов, передача мяча, ведение мяча по прямой, змейкой, обводка с мячом, удар по мячу. Игра вратаря.

Практика:

5.1. Техника передвижения.

Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей. Прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

5.2. Введение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

5.3. Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);

- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

5.4. Остановки мяча:

- мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку;
- подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху;
- стопой, бедром, грудью и головой.

5.5. Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть:
 - а) неподвижен;
 - б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5.6. Удары по мячу:

- Удары по неподвижному мячу: после прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера; после реального сопротивления партнера (игра 1x1).
- Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
- Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).
- Удары по неподвижному мячу.
- Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.
- Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1.
- Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

5.7. Удары по мячу головой:

- Удары серединой лба: без прыжка и в прыжке; с места и с разбега; по летящему навстречу мячу.
- Удары на точность: в определенную цель на поле; в ворота; партнеру.

5.8. Отбор мяча у соперника:

- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

5.9. Обводка соперника (без борьбы или с борьбой).

5.10. Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага;
- вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру.

Для вратарей:

- основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего навстречу и в сторону без прыжка и в прыжке, с места и разбега;
- ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом; быстрый подъем с мячом на ноги после падения;
- отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

6. Тактическая подготовка.

Теория: Описание тактических приемов, взаимодействий с игроками. Игра вратаря.

Практика:

6.1. Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

6.2. Тактика защиты:

- индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е.

осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать 27 правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

1.3.3. Учебно-тематический план (второй год обучения)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/ контроля
1	Вводное занятие	2	2		
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	опрос
3	Общефизическая подготовка	38	2	36	тестирование, сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	26	2	24	сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	108	4	104	сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	20	2	18	сдача контрольных нормативов
7	Учебно-тренировочные игры	12		12	соревнования
8	Сдача контрольных нормативов	4		4	
	Итого:	216	18	198	

1.3.4. Содержание учебно-тематического плана (второй год обучения)

1. Вводное занятие.

Знакомство с программой обучения. Общая характеристика учебной деятельности. Правила поведения на занятиях мини-футбола. Травматизм в процессе занятий мини-футболом. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

2. Теоретическая подготовка

2.1. *«Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе».* Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи.

2.2. *«История развития футбола, мини-футбола России».* История развития мини-футбола в мире и в нашей стране. Достижения футболистов России на мировой арене. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юниорских команд футболистов на соревнованиях.

2.3. *«Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта».* Правила соревнований по мини-футболу. Общероссийские антидопинговые правила. Международные антидопинговые правила. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственность за противоправное влияние.

2.4. *«Гигиенические знания, умения и навыки».* Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Рациональное чередование различных видов деятельности.

2.5. *«Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».* Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром.

2.6. *«Основы спортивной подготовки».* Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники игры. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства

обучения технике игры. О соединении технической и физической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариативность. Просмотр видеороликов, видеозаписей игр. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по мини-футболу (первенство России, города, школы). Ознакомление с командным планом соревнований, с положением о соревнованиях. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

2.7. *«Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке»*. Инвентарь и оборудование для занятий мини-футболом. Требования безопасности к местам проведения занятий и соревнований по футболу. Требования безопасности к оборудованию и инвентарю по футболу. Экипировка спортсмена по футболу.

3. Общефизическая подготовка

Теория: Влияние ОФП на развитие двигательных способностей

Практика:

3.1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах.

3.3. Упражнения с предметами.

Упражнения с набивными мячами. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями штангой, мешками с песком. Упражнения с короткой и длинной скакалкой. Упражнения с мячами.

3.4. Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

3.5. Эстафеты. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и

ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

3.6. Легкоатлетические упражнения. Бег па 30, 60. Кроссы от 300 до 500 м (в зависимости от возраста), 6-минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и разбега.

3.7. Спортивные игры. Ручной мяч баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

4. Специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние ОФП на развитие двигательных способностей

Практика:

4.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег прыжками. Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому.

Для вратарей. Из «стойки вратаря» рывки (на 5-10 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.

4.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседания с отягощением (гантели, набивные мячи, диск от штанги) с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением, с преодолением препятствий. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Удар по мячу ногой и головой на силу в тренировочную стенку, батут и ворота; удары на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное попеременное сгибание в лучезапястных суставах; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; в упоре лежа перед передвижением на руках вправо, влево, по кругу (носки ног на месте), в упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками (особое внимание обращать на движение кистями и пальцами). Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Упражнения в ловле и бросках набивных мячей. Серии прыжков (по 4-8) в «стойке вратаря» толчком двух ног в стороны, то же приставным шагом; то же с отягощением.

4.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности (трое

против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшенным по численности составом.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 мин. ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

4.4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двумя ногами, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой; Прыжки вверх с поворотом и с имитацией удара головой или ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону через правое и левое плечо. Держание мяча в воздухе (жонглирование), чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой; ведение мяча головой. Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек, обманными движениями. Эстафеты с элементами акробатики.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

5. Техническая подготовка.

Теория: Описание технических приемов: ведение, передача, остановка, отбор мяча, удары. Критерии технического мастерства. Игра вратаря.

Практика:

5.1. Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед, скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Для вратарей. Прыжки в сторону с падением «перекатом». Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад; на месте и в движении. Остановки во время бега выпадом и прыжком.

5.2. Ведение мяча:

- внутренней и внешней сторонами подъема;
- с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
- с обводкой стоек;
- с применением обманных движений;
- с последующим ударом в цель;
- после остановок разными способами.

5.3. Жонглирование мячом:

- одной ногой (стопой);
- двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрями);

- с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
- с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
- головой;
- с чередованием «стопа – бедро – голова».

5.4. Остановки мяча:

- мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку;
- подошвой и разными частями стопы;
- мяча, летящего по воздуху;
- стопой, бедром, грудью и головой.

5.5. Передачи мяча:

- короткие, средние и длинные;
- выполняемые разными частями стопы;
- головой;
- если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью, и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

5.6. Удары по мячу:

- Удары по неподвижному мячу: после - прямолинейного бега; после зигзагообразного бега; после зигзагообразного бега (стойки, барьеры); после имитации сопротивления партнера; после реального сопротивления партнера (игра 1x1).
- Удары по движущемуся мячу: прямолинейное ведение и удар; обводка стоек и удар; обводка партнера и удар.
- Удары после приема мяча: после коротких, средних и длинных передач мяча; после игры в стенку (короткую и длинную).
- Удары по неподвижному мячу.
- Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.
- Удары в затрудненных условиях: по летящему мячу; из-под прессинга; в игровом упражнении 1x1.
- Удары в реальной игре: завершение игровых эпизодов; штрафные и угловые удары.

5.7. Удары по мячу головой:

- Удары серединой лба: без прыжка и в прыжке; с места и с разбега; по летящему навстречу мячу.
- Удары на точность: в определенную цель на поле; в ворота; партнеру.

5.8. Отбор мяча у соперника:

- отбор мяча при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущимся навстречу или сбоку, применяя выбивание мяча ногой в выпаде.

5.9. Обводка соперника (без борьбы или с борьбой).

5.10. Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- вбрасывание мяча с места из положения ноги вместе и шага;
- вбрасывание мяча на точность в ноги или на ход партнеру.

Для вратарей:

- основная стойка вратаря; передвижение в воротах без мяча в сторону скрестным, приставным шагом и скачками;
- ловля летящего навстречу и несколько в сторону от вратаря мяча на высоте груди и живота без прыжка и в прыжке;
- ловля катящегося и низко летящего навстречу и несколько в сторону мяча без падения и с падением;
- ловля высоко летящего навстречу и в сторону без прыжка и в прыжке, с места и разбега;
- ловля летящего в сторону на уровне живота, груди мяча с падением перекатом; быстрый подъем с мячом на ноги после падения;
- отбивание мяча одной или двумя руками без прыжка и в прыжке, с места и с разбега;
- бросок мяча одной рукой из-за плеча на точность;
- выбивание мяча ногой: с земли (по неподвижному мячу) и с рук (с воздуха по выпущенному из рук и подброшенному перед собой мячу) на точность.

6. Тактическая подготовка.

Теория: Тактическая система. Игра вратаря

Практика:

6.1. Тактика нападения:

- индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на футбольном поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действия партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения для «открывания» на свободное место с целью получения мяча.
- индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости мяча. Определение игровой ситуации, целесообразной для использования ведения мяча, выбор способа и направления ведения. Применение различных видов обводки (с изменением скорости и направления движения с мячом, изученные финты) в зависимости от игровой ситуации.
- групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков. Уметь точно и своевременно выполнить передачу в ноги партнеру, на свободное место, на удар; короткую или среднюю передачи, низом или верхом. Комбинация «игра в стенку».

Выполнять простейшие комбинации при стандартных положениях: начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча (не менее одной по каждой группе).

6.2. Тактика защиты:

- индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча, т.е. осуществлять «закрывание». Выбор момента и способа действия (удар или

остановка) для перехвата мяча. Умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

- групповые действия. Противодействие комбинации «стенка». Взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактика вратаря. Уметь выбрать правильную позицию в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», разыгрывать удар от своих ворот, ввести мяч в игру (после ловли) открывшемуся партнеру, занимать 27 правильную позицию при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

1.3.5. Учебно-тематический план (третий год обучения)

№	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	
2	Теоретическая подготовка	6	6		Опрос
3	Общефизическая подготовка	20	2	18	тестирование, сдача контрольных нормативов
4	Специальная физическая подготовка	20	2	18	сдача контрольных нормативов
5	Техническая подготовка	74	2	72	сдача контрольных нормативов
6	Тактическая подготовка	76	4	72	сдача контрольных нормативов
7	Учебно-тренировочные и игры	15		15	соревнования
8	Сдача контрольных нормативов	3		3	
	Итого:	216	18	198	

1.3.6. Содержание учебно-тематического плана (третий год обучения)

1. Теоретическая подготовка

1.1. Футбол в России и за рубежом.

История футбола в России. Футбол как одно из самых эффективных средств физического воспитания. Организация футбола в мире и России. Достижения сборных и клубных команд России на международной арене. Спортивные биографии лучших российских футболистов. Футбольные тренеры и их роль в воспитании спортсменов. Начальная диагностика. РФС, УЕФА, и ФИФА, футбольные клубы.

1.2. Гигиена и режим спортсмена.

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, ногтями, ногами, волосами. Гигиена водных процедур. Гигиена сна. Гигиенические основы учебы, занятий футболом, отдыха. Режим дня, гигиена питания. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий футболом. Безусловный отказ от курения и распития спиртных напитков юными футболистами.

1.3. Врачебный контроль и самоконтроль.

Оказание первой помощи. Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения.

1.4. Морально-волевая и психологическая подготовка.

Понятие о психике детей и подростков. Психические качества юных футболистов. Межличностные отношения у юных футболистов. Психология победителей, воспитание ее в играх и тренировках. Смелость, решительность, умение преодолевать трудности, уважение к сопернику и судьям.

1.5. Правила игры.

Правила игры в футбол, мини-футбол. Права и обязанности футболистов и тренеров. Права и обязанности капитана команды. Обязанности судей. Характеристика действий судьи и его помощников в игре. Выбор позиций судьей в различных игровых ситуациях. Замечания, предупреждения и удаления футболистов с поля. Воспитательная роль судьи.

1.6. Установка на игру и анализ игры.

Понятие «установка на игру». Мотивация в установке (значение предстоящей игры). Рассказ о тактике игры. Информация о сопернике: предполагаемый состав, ключевые игроки, предполагаемые тактические схемы игры, стиль игры. Подготовка к игре, наигрывание основных тактических вариантов, задания игрокам. Действия капитана команды в игре. Коррекция схемы игры в перерыве между таймами. Разбор проведенной игры. Анализ выполнения тактического плана. Общая оценка игры и действий отдельных игроков и звеньев. Выводы по итогам игры.

2. Общефизическая подготовка.

Теория.

Общая подготовка. Средства общей подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Взаимосвязь между физическими качествами и технической подготовленностью юных футболистов. Контрольные упражнения и нормативы по общей физической подготовке для юных футболистов.

Практика:

3.1. Упражнения, направленных на развитие физических качеств: неспецифические (бег, прыжки, упражнения на силовых тренажерах) и специфические (тактико-технические).

3.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

3.3. Упражнения с гантелями (весом 1-2 кг) для различных групп мышц, плечевого пояса и рук.

3.4. Спортивные игры.

3. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка. Средства специальной подготовки, применяемые в процессе обучения и тренировки с юными спортсменами в мини-футболе. Единство общей и специальной физической подготовки. Контрольные упражнения и нормативы по специальной физической подготовке для юных футболистов.

Практика:

3.1. Упражнения для развития быстроты.

Бег с остановкой и изменением направления. Бег под уклон. Бег прыжками. Челночный бег. Эстафетный бег. Выполнение общеразвивающих упражнений, технических приемов в максимальном темпе.

Для вратарей: Из «стойки вратаря» рывки (на 5-10 м) из ворот: на перехват или отбивание высоко летящего мяча, на прострел мяча. Из положения приседа, широкого выпада, седа, лежа – рывки на 2-3 м с последующей ловлей или отбиванием мяча. Упражнения в ловле теннисного мяча.

3.2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Приседание, подскоки и прыжки после приседа без отягощения и с отягощением, прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением лицом вперед, спиной вперед и боком. То же, с отягощением. Прыжки по ступенькам с максимальной скоростью. Прыжки в глубину с места и разбега. Спрыгивание с высоты (40-80 см) с последующим прыжком вверх или рывком на 5-8 м. Беговые и прыжковые упражнения.

Для вратарей. Из упора стоя у стены одновременное попеременное сгибание в лучезапястных суставах. То же, не отталкиваясь от стены ладонями и пальцами. В упоре лежа передвижение на руках по кругу (вправо, влево), носки ног на месте. В упоре лежа, одновременно отталкиваясь от пола руками и ногами, хлопки ладонями.

Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевым амортизатором. Многократные броски набивных мячей от ворот на дальность и быстроту.

3.3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Повторный бег с ведением мяча. Переменный бег (несколько повторений с переменной скоростью). Кроссы с переменной скоростью. Многократное повторение специальных технико-тактических упражнений (например, повторные рывки с мячом с последующей обводкой стоек и ударами по воротам, с увеличением длины рывка, количества повторений и сокращением интервалов отдыха между рывками. Игровые упражнения с мячом большей интенсивности (трое против трех, трое против двух и т. д.). Двусторонние тренировочные игры с увеличенной продолжительностью.

Для вратарей. Повторная, непрерывная в течение 5-12 минут ловля и отбивание мяча, ловля мяча с падением, когда удары по воротам выполняются с минимальными интервалами 3-5 игроками.

3.4. Упражнения для развития ловкости. Прыжки, кувырки. Жонглирование мячом, чередуя удары различными частями подъема, стопы, бедром, головой. Ведение мяча по кругу, «восьмерке», по ограниченному коридору. Групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек и обманными движениями.

Для вратарей. Прыжки с короткого разбега, доставая высоко подвешенный мяч руками (кулаком), то же с поворотом (до 180°). Упражнения в различных прыжках с короткой скакалкой. Прыжки с поворотами, используя подкидной трамплин. Переворот в сторону с места и с разбега. Стойка на руках. Из стойки на руках кувырок вперед. Кувырок назад через стойку на руках. Переворот вперед с разбега.

3.5. Упражнения для развития гибкости. Маховые и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой. Активный и пассивный стретчинг. Сгибательные и разгибательные упражнения, выполняемые с помощью партнера.

4. Техническая подготовка.

Теория:

Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: ударов по мячу ногами и головой, остановок и ведения мяча, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, вбрасывание мяча; основных технических приемов игры вратаря. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных футболистов. Основные недостатки в технике футболистов и пути их устранения.

Практика:

4.1. Техника передвижения:

- обычный бег, бег спиной вперед, бег скрестными и приставными шагами, бег с изменением направления и скорости; челночный бег;
- прыжки вверх, вверх - вперед, вверх - в стороны;

прыжки, отталкиваясь двумя ногами с места и одной ногой с места и с разбега;

- повороты переступанием и в прыжке, на месте и в движении;
- остановки во время бега выпадом и прыжком, остановки с последующим рывком в разных направлениях.

4.2. Удары по мячу ногой:

- внутренней стороной стопы; внутренней, внешней и средней частью подъема по неподвижному и катящемуся мячу; удары по прыгающему и летящему мячу;

внутренней и внешней стороной стопы и средней частью подъема; удары внешней частью подъема; удар пяткой скрестно; удароткидка мяча подошвой; удары ногой различными способами в единоборствах при активном и пассивном сопротивлении;

- на точность: в определенную цель на поле, в ворота, в ноги партнеру, на ход движущемуся партнеру.

4.3. Удары по мячу головой:

- средней частью лба без прыжка на месте; в прыжке;
- боковой частью головы в опорном положении; в прыжке;
- затылочной частью головы;
- в броске;
- головой в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении;
- по летящему навстречу мячу;
- на точность: в определенную цель на поле, в ворота или партнеру.

4.4. Ведение мяча:

- внутренней или внешней частью подъема;
- правой и левой ногой и поочередно по прямой и по кругу, а также меняя направления движения;
- между стоек, изменяя скорость, выполняя ускорения и рывки, не теряя контроля над ним;
- носком;
- различными способами с изменениями направления, скорости, меняя бьющую ногу. Остановка (прием) мяча:
- подошвой, внутренней стороной стопы;
- летящего по воздуху внутренней стороной стопы, средней частью подъема, бедром, грудью и головой в движении и в опорном положении;
- отскакивающего от поверхности поля мяча животом.

4.5. Обманные движения (финты):

- без мяча;
- с мячом;
- сочетание нескольких финтов;
- выполнение изученных финтов в единоборстве при пассивном и активном сопротивлении.

4.6. Отбор мяча:

- при единоборстве с соперником, находящемся на месте, движущемуся навстречу или сбоку.

4.7. Жонглирование мячом:

- одной и двумя ногами (стопами);
- двумя ногами (бедрами);
- с чередованием «стопа-бедро» одной и двумя ногой;
- головой;
- с чередованием «стопа-бедро-голова».

4.8. Вбрасывание мяча из-за боковой линии:

- с места из положения ноги вместе; с разбега;
- на точность в ноги или на ход партнеру.

Для вратаря:

- стойка вратаря;
- перемещение в воротах;
- прыжки в сторону с падением «перекатом»;
- ловля катящихся и низколетящих мячей в стойке на одном колене;
- ловля катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в падении и броске;
- ловля мячей, летящих на вратаря, выше колен и ниже головы;
- ловля мячей, летящих на вратаря, на уровне головы и выше в прыжке;
- ловля полувысоких мячей, летящих в стороне от вратаря в броске;
- отбивание катящихся и низколетящих в стороне от вратаря мячей в выпаде и шпагате;
- отбивание мячей ладонью в падении или броске при выходе навстречу атакующему сопернику;
- отбивание мячей, опускающихся перед воротами, кулаком (кулаками);
- вбрасывание мяча из-за плеча с места; в движении со скрестными шагами;
- вбрасывание («выкатывание») мяча снизу;
- выбивание мяча ногами с рук и с места на дальность и точность.

6.Тактическая подготовка.

Теория: Тактика атакующих и оборонительных действий. Реализация избранной тактической схемы игры в зависимости от тактики соперника. Тактические замены в играх.

Практика:

6.1.Тактика игры в атаке.

Индивидуальные действия: «открывание», отвлечение соперника, создание численного преимущества в отдельных зонах игрового поля, маневрирование, передачи, ведение и обводки, удары по воротам.

Групповые действия: комбинация «Двойная стенка», комбинация «Игра в два касания» между двумя партнерами; комбинация «Скрещивание», комбинация при введении мяча в игру с центра игрового поля; комбинация при введении мяча из-за боковой линии; комбинации при угловом, штрафном и свободном ударах комбинация при участии вратаря.

Командные действия: позиционное нападение с центровым игроком, быстрое нападение.

6.2. Тактика игры в обороне.

Индивидуальные действия: опека соперника без мяча; опека соперника с мячом; выбор момента и способа действия (удар или остановка) для перехвата мяча; умение оценить игровую ситуацию и осуществить отбор мяча изученным способом.

Групповые действия: подстраховка; игра в меньшинстве; переключение (обмен опекаемыми соперниками).

Командные действия: персональная оборона, зонная оборона, концентрированная персональная оборона, рассредоточенная персональная оборона, персональный прессинг, концентрированная зонная оборона, рассредоточенная зонная оборона, зонный прессинг, комбинированная оборона.

Тактика игры вратаря: выбор места в воротах, игра на выходах, введение мяча в игру, установка «стенки» при розыгрышах соперниками штрафных, свободных и угловых ударов, руководство действиями партнеров по обороне, тактика полевых игроков.

1.4. Планируемые результаты.

В результате освоения программы первого года обучения:

воспитанники знают:

- теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- основные приёмы игры в мини-футбол;
- основы коллективной игры;

воспитанники умеют:

- основные средства ОФП;
- применяют основные приёмы игры в мини-футбол (перемещения, удары по мячу ногой, головой, остановки мяча, ведение мяча, обманные движения);
- ориентируются в действиях с партнёрами и соперниками;
- применять изученные способы ударов по мячу и способы остановки мяча;
- ориентироваться при розыгрыше соперниками стандартной ситуации;
- выполнять основные действия игры вратаря.

В результате освоения программы второго года обучения:

воспитанники знают:

- теоретические знания по всем разделам теоретической подготовки;
- основы атакующих и защитных действий;
- основные правила игры в мини-футбол;
- основы судейской и инструкторской практики;

воспитанники умеют:

- применять основы атакующих и защитных действий;
- владеть техническими приёмами: перемещения в сочетании с техникой владения мячом, удары головой в прыжке, ведение правой и левой ногой, изменение направления и ритм движения;

- применять в практической игре: обманные движения и отбор мяча, групповые комбинации;

- выполнять «финты» с учётом игрового места в составе команды;

В результате освоения программы третьего года обучения:

воспитанники знают:

- теоретические знания по всем разделам программы;

воспитанники умеют:

- оценивать игровую ситуацию;

- осуществлять переход от обороны к атаке;

- выполнять простейшие комбинации в стандартных ситуациях;

- оценивать свои игровые действия;

- осваивать действия вратаря (занимать правильную позицию при «угловом», «штрафном», свободном ударах вблизи своих ворот);

- применять практику судейства игр;

- играть в мини-футбол.

Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1.Календарный учебный график первый год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	Теория	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	Вводное занятие	2	1				1				
2	Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1		1		
3	Общезначительная подготовка	3			1			1		1	
4	Специальная физическая подготовка	2						1		1	
5	Техническая подготовка	3		1					1		1
6	Тактическая подготовка	2				1					1
	Практика	126	14	14	14	14	14	14	14	14	14
1	Общезначительная подготовка	33	5	5	5	3	3	3	3	4	2
2	Специальная физическая подготовка	22	2	2	2	2	3	3	3	3	2
3	Техническая подготовка	41	5	5	5	5	5	5	5	3	3
4	Тактическая подготовка	16	1	1	1	1	2	2	2	3	3
5	Учебно-тренировочные игры	10	1	1	1	1	1	1	1	1	2
6	Сдача контрольных нормативов	4				2					2
	Итого часов	144	16	16	16	16	16	16	16	16	16

2.2.Календарный учебный график второй год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	Теория	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	Вводное занятие	1	1				1				
2	Теоретическая подготовка	6	1	1	1		1		1		1
3	Общезначительная подготовка	2				1		1			
4	Специальная физическая подготовка	2			1					1	
5	Техническая подготовка	4		1				1	1	1	
6	Тактическая подготовка	2				1					1
	Практика	198	22	22	22	22	22	22	22	22	22
1	Общезначительная подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
2	Специальная физическая подготовка	24	3	3	3	3	3	3	2	2	2
3	Техническая подготовка	104	11	12	12	10	12	12	13	12	10
4	Тактическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Учебно-тренировочные игры	12	2	1	1	1	1	1	1	2	2
6	Сдача контрольных нормативов	4				2					2
	Итого часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

2.3.Календарный учебный график третий год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
	Теория	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
1	Вводное занятие	2	1				1				
2	Теоретическая подготовка	6	1	1	1		1		1		1
3	Общезначительная подготовка	2				1		1			
4	Специальная физическая подготовка	2			1					1	
5	Техническая подготовка	2		1					1		
6	Тактическая подготовка	4				1					1
	Практика	198	22	22	22	22	22	22	22	22	22
1	Общезначительная подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Специальная физическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Техническая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
4	Тактическая подготовка	72	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Учебно-тренировочные игры	15	1	2	2	1	2	2	2	2	1
6	Сдача контрольных нормативов	3	1			1					1
	Итого часов	216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

2.4. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Футбол» требует следующее оснащение:

Футбольные ворота для игры в мини-футбол 2х3,

футбольные сетки,

дренажное футбольное поле 40х20,

гимнастические скамейки, с

спортивный зал 8х15,

планшет магнитный,

секундомер,

свисток,

сетка для мячей,

скакалки,

компрессор для накачивания мячей,

стойки, разметочные фишки и конусы,

набивные мячи;

мяч мини-футбольный тренировочный;

мяч мини-футбольный соревновательный;

Обмундирование:

тренировочная форма (спортивная и соревновательная форма),

комплект футбольных накидок («манишки»),

гетры,

защитные щитки,

форма вратаря,

перчатки вратарские.

Обувь (кроссовки, миники, бутсы не менее 13 шипов).

Кадровое обеспечение:

Инструктор, реализующий дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Футбол» должен иметь средне-специальное, высшее образование. Критерием отбора является профильное образование: физическая культура и спорт.

Навыки:

-организация, в том числе стимулирование и мотивация деятельности и общения учащихся на учебных занятиях;

-текущий контроль, помощь учащимся в коррекции деятельности и поведения на занятиях;

- разработка мероприятий по модернизации оснащения учебного помещения (спортивного зала), формирование его предметно-пространственной среды, обеспечивающей освоение образовательной программы

Умения:

- Осуществлять деятельность и(или) демонстрировать элементы деятельности, соответствующей программе дополнительного образования;

- понимать мотивы поведения учащихся, их образовательные потребности и запросы (для детей – и их родителей (законных представителей));

-разрабатывать мероприятия по модернизации оснащения учебного помещения (спортивного зала), формировать его предметно-пространственную среду, обеспечивающую освоение образовательной программы, выбирать оборудование и составлять заявки на его закупку с учетом:

- задач и особенностей образовательной программы – возрастных особенностей учащихся – современных требований к учебному оборудованию и (или) оборудованию для занятий избранным видом деятельности;

-анализировать возможности и привлекать ресурсы внешней социокультурной среды для реализации программы, повышения развивающего потенциала дополнительного образования;

-создавать условия для развития воспитанников, мотивировать их к активному освоению ресурсов и развивающих возможностей образовательной среды, освоению выбранного вида деятельности (выбранной программы), привлекать к целеполаганию;

-устанавливать педагогически целесообразные взаимоотношения с учащимися, создавать педагогические условия для формирования на учебных занятиях благоприятного психологического климата, использовать различные средства педагогической поддержки воспитанников;

-использовать на занятиях педагогически обоснованные формы, методы, средства и приемы организации деятельности воспитанников (в том числе информационно-коммуникационные технологии (ИКТ), электронные образовательные и информационные ресурсы) с учетом особенностей: - избранной области деятельности и задач дополнительной общеобразовательной программы – состояния здоровья, возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;

-готовить воспитанников к участию в турнирах, соревнованиях, и иных аналогичных мероприятиях (в соответствии с направленностью осваиваемой программы);

-проводить педагогическое наблюдение, использовать различные методы, средства и приемы текущего контроля и обратной связи, в том числе оценки деятельности и поведения воспитанников на занятиях

Информационно-методическое обеспечение:

Инструкция по ТБ, методическая и специальная литература по мини-футболу, футболу, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета; фото и видеоматериалы, дидактические материалы (таблицы, наглядные пособия,

демонстрационные карточки и др.) мультимедийные презентации, конспекты учебных занятий, в том числе разработанные автором, интернет-источники.

2.5. Формы аттестации/контроля

1. *Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:*
 - грамота;
 - диплом;
 - сертификат;
 - материалы анкетирования и тестирования;
 - контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки
 - портфолио

2. *Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:*
 - соревнования;
 - открытое занятие, мастер-класс;
 - информация в СМИ

2.6. Оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности воспитанников играет большую роль в работе инструктора по ф-ре. При этом выявляется полнота и глубина сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки. Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочной деятельности.

Управление учебно-тренировочной деятельности охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование учебно- тренировочной деятельности.

На каждом этапе подготовки в рамках годового цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, о тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестировании.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п. Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в образовательной деятельности обучающихся. Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять учебно-тренировочной деятельностью.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил: проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях. Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года обучения. выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей физической, специальной и технико-тактической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся.

Мониторинг проводится дважды в год в конце первого полугодия - промежуточный контроль и в конце учебного года - диагностика уровня подготовленности.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по программе «Футбол» проводится с целью определения соответствие результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам. Организация и методика проведения контрольных упражнений. При проведении контрольных упражнений следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. Упражнения по ОФП выполняются в спортивной обуви без шипов. Упражнения по СФП и ТП выполняются в игровой форме и обуви. Эффективность контроля зависит от стандартности проведения сдачи контрольных упражнений и измерения в них результатов. Все беговые и прыжковые упражнения выполняются по правилам соревнований по лёгкой атлетике на дорожке стадиона или манежа. Беговые упражнения выполняются с высокого старта. Время старта фиксируется на секундомере по началу движения испытуемого. На выполнение даются 2-3 попытки, кроме контрольных упражнений: бег 6 мин, 12 мин, 300 м, 400 м. Учитывается лучший результат. Показанный результат оценивается по 5-балльной шкале. По сумме баллов, набранных во всех контрольных упражнениях, судят об уровне подготовленности (ФП, СП, ТП). Показанный результат выполненного контрольного упражнения, оцениваемый в 2 балла и

ниже, является лимитирующим звеном в структуре подготовленности, и на его совершенствование должен быть сделан акцент, как в командных, так и в индивидуальных занятиях. Если двигательное качество оценивается тремя баллами (соответствует среднему уровню), то для совершенствования данного качества должны организовываться индивидуально-самостоятельные тренировки. Оценка 4 – 5 баллов свидетельствует о высоком уровне развития качества, которое рассматривается как ведущее (компенсаторное) звено в структуре подготовленности.

2.7. Методические материалы

Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательной деятельности:

- обучение проходит в очной форме на русском языке; используется метод:

- словесный: объяснение, беседа, рассказ;

-наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов;

- практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп по мини - футболу и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- учебно-тренировочные занятия,

- соревнования,

- открытые занятия,

- турниры,

- учебные игры,

- дидактические материалы.

Подготовка к занятию и его проведение. Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации урока является четко продуманное размещение учеников и расположение мини-игровых площадок с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений. Обучение и техническая подготовка.

Этапы обучения. Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется инструктором по ф-ре. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия.

Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

В рамках реализации программы педагог использует педагогические технологии:

1. Технология личностно-ориентированного обучения (И.С. Якиманская) сочетает обучение (нормативно-сообразная деятельность общества) и учение (индивидуальная деятельность ребенка). Цель технологии личностно-ориентированного обучения – максимальное развитие индивидуальных познавательных способностей ребенка на основе использования имеющегося у него опыта жизнедеятельности. В качестве исходной необходимо принять посылку о том, что дополнительное образование ничего не должно формировать насильно; напротив, – оно создает условия для включения ребенка в естественные виды деятельности, создает питательную среду для его развития. Содержание, методы и приемы технологии личностно-ориентированного обучения направлены прежде всего на то, чтобы раскрыть и использовать субъективный опыт каждого ученика, помочь становлению личности путем организации познавательной деятельности. Принципиальным является то, что педагог дополнительного образования не заставляет ребенка учиться, а создает условия для грамотного выбора каждым содержания изучаемого предмета и темпов его освоения. Ребенок приходит сюда сам, добровольно, в свое свободное время от основных занятий в школе, выбирает интересующий его предмет и понравившегося ему педагога. Задача педагога – не «давать» материал, а пробудить интерес, раскрыть возможности каждого, организовать совместную познавательную, творческую деятельность каждого ребенка.

2. Групповые технологии. Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Выделяют следующие разновидности групповых технологий: групповой опрос; общественный смотр знаний; учебная встреча; дискуссия; диспут; нетрадиционные занятия (конференция, путешествие, интегрированные занятия и др.). Особенности групповой технологии заключаются в том, что учебная группа делится на подгруппы для решения и выполнения конкретных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого ученика. Состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности. Можно выделить уровни коллективной деятельности в группе:

- одновременная работа со всей группой;
- работа в парах;
- групповая работа на принципах дифференциации.

Во время групповой работы педагог выполняет различные функции: контролирует, отвечает на вопросы, регулирует споры, оказывает помощь. Обучения осуществляется путем общения в динамических группах, когда каждый учит каждого.

Работа в парах сменного состава позволяет развивать у обучаемых самостоятельность и коммуникативность.

Групповая технология складывается из следующих элементов:

- постановка учебной задачи и инструктаж о ходе работы;
- планирование работы в группах;
- индивидуальное выполнение задания;
- обсуждение результатов;
- сообщение о результатах;
- подведение итогов, общий вывод о достижениях.

3. Технология исследовательского (проблемного) обучения, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками; образовательный процесс строится как поиск новых познавательных ориентиров. Ребенок самостоятельно постигает ведущие понятия и идеи, а не получает их от педагога в готовом виде.

Технология проблемного обучения предполагает следующую организацию:

- Педагог создает проблемную ситуацию, направляет учеников на ее решение, организует поиск решения.

- Ученик ставится в позицию субъекта своего обучения, разрешает проблемную ситуацию, в результате чего приобретает новые знания и овладевает новыми способами действия.

Особенностью данного подхода является реализация идеи «обучение через открытие»: ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос.

При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению.

Принципы проблемного обучения: самостоятельность обучающихся; развивающий характер обучения; интеграция и вариативность в применении различных областей знаний; использование дидактических алгоритмизированных задач.

Методические приемы создания проблемных ситуаций могут быть следующими:

- педагог подводит детей к противоречию и предлагает им найти способ его разрешения;
- излагает различные точки зрения на вопрос; - предлагает рассмотреть явление с различных позиций;
- побуждает детей делать сравнения, обобщения, выводы;
- ставит проблемные вопросы, задачи, задает проблемные задания.

Особенностью данного подхода является реализация идеи "обучение через открытие": ребенок должен сам открыть явление, закон, закономерность, свойства, способ решения задачи, найти ответ на неизвестный ему вопрос. При этом он в своей деятельности может опираться на инструменты познания, строить гипотезы, проверять их и находить путь к верному решению. Технология проведения учебного занятия в соответствии с теорией проблемного обучения (М.И. Махмутов, И.Я. Лернер):

- ознакомление обучающихся с планом занятия и постановка проблемы;
- дробление проблемы на отдельные задачи;
- выбор алгоритмов решения задач и изучение основного учебного материала;
- анализ полученных результатов, формулировка выводов.

4. Игровые технологии (Пидкасистый П.И., Эльконин Д.Б.) обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Различают следующие классификации педагогических игр: по видам деятельности (физические, интеллектуальные, трудовые, социальные, психологические); по характеру педагогического процесса (обучающие, тренировочные, познавательные, тренировочные, контролирующие, познавательные, развивающие, репродуктивные, творческие, коммуникативные и др.); по игровой методике (сюжетные, ролевые, деловые, имитационные и др.); по игровой среде (с предметом и без, настольные, комнатные, уличные, компьютерные и др.).

Основные принципы игровых технологий:

- природа – и культуросообразность;
- умение моделировать, драматизировать;
- свобода деятельности;
- эмоциональная приподнятость; - равноправие.

Цели образования игровых технологий обширны: - дидактические: расширение кругозора, применение ЗУН на практике, развитие определенных умений и навыков; - воспитательные: воспитание самостоятельности, сотрудничества, общительности, коммуникативности; - развивающие: развитие качеств и структур личности; - социальные: приобщение к нормам и ценностям общества, адаптация к условиям среды. Способность включаться в игру не связана с возрастом, но содержание и особенности методики проведения игр зависят от возраста.

Игровая технология применяются педагогами в работе с учащимися различного возраста, от самых маленьких до старшеклассников и используются при организации занятий по всем направлениям деятельности, что помогает детям ощутить себя в реальной ситуации, подготовиться к принятию решения в жизни.

Технология проведения учебного занятия-игры состоит из следующих этапов:

- Этап подготовки (определение учебной цели, описание изучаемой проблемы, составление плана проведения и общее описание игры, разработка сценария, расстановка действующих лиц, договоренность об условиях и правилах, консультации).
- Этап проведения (непосредственно процесс игры: выступления групп, дискуссии, отстаивание результатов, экспертиза).
- Этап анализа и обсуждения результатов (анализ, рефлексия, оценка, самооценка, выводы, обобщения, рекомендации).

2.8. Список литературы

Литература для инструктора

1. Бергер Х., Герарс П., Кормелинк Х., Мариман Х., Юлдерник А. Уроки футбола для молодежи. – М., КРПА Олимп, 2010.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев, Олимпийская литература, 2002.
3. Исакова Т.Г. Организация опытно-экспериментальной работы учреждений дополнительного образования. – Магнитогорск, 2001.
4. Колесник В.И., Соловьев Н.И., Кожин В.И., Резванов А.А. Сборник материалов 1-ой Региональной научно-практической конференции «Содержание образования в сфере физической культуры и спорта. Реализация новых идей и технологий». – Ростов-на-Дону, 2001.
5. Кузнецов А.А. Футбол. Настольная книга детского тренера. – М., Олимпия, 2007.
6. Лаптев А.П., Сучилин А.А. Юный футболист /учебное пособие для тренеров/. – М., ФиС, 1983.
7. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов. – М., Человек, 2010.

8. Максименко И.Г. Планирование и контроль тренировочного процесса в спортивных играх. – Луганск, Знание, 2000.
9. Спортивные игры. Техника, тактика обучения. /учебник для студентов высших педагогических заведений/ под общей редакцией Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. – М., АКАДЕМИЯ, 2001.
10. Сучилин А.А. Футбол во школе. М., ФиС, 1986.
11. Футбол. Типовая учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР. – М., Советский спорт, 2011.

Литература для обучающихся

1. Андреев С.Н. Футбол – твоя игра. – М., Просвещение, 1989.
2. Вэйн Горст. Как научиться играть в футбол. – М., Терра Спорт, Олимпия спорт, 2004.
3. Сучилин А.А. Футбол во дворе. М., ФиС, 1983.
4. DVD-R Английская школа (уроки футбола) части 1,2.
5. DVD-R Великие футбольные противостояния

Информационные ресурсы

1. http://window.edu.ru/catalog/pdf2txt/966/75966/56944?p_page=2- Футбол: техника игры: Учебно-методическое пособие. (Смышляев А.В., Степанов Е.Э., Франк Э.Р., 2009);
2. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/791-metody-kontrolya-v-sportivnoj-trenirovke-futbolista-otsenki-effektivnosti-tekhniki-v-futbole-pokazateli-dlya-proverki-fizicheskogo-razvitiya-futbolistov> - Методы контроля в спортивной тренировке футболиста. Оценки эффективности техники в футболе. Показатели для проверки физического развития футболистов;
3. <http://www.dokaball.ru/videouroki-i-trenirovki/793-planirovanie-uchebno-trenirovochnogo-protsess-a-futbolista> - Планирование учебно-тренировочного процесса футболиста (В.Козловский). Видеоуроки и тренировки. Питание и здоровье;
4. <http://lib-04.gic.mgsu.ru/lib/2012/23.pdf> - Учебно-методическое пособие. Методика проведения занятий (А.В. Шамонин) М-во образования и науки Росс. Федерации, ФГБОУ ВПО «Моск. гос. строит. ун-т». –Москва: МГСУ, 2012.
5. <http://knigitut.net/16/21.htm> - Текущий план тренировки футбольной команды на сезон;
6. <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2014/03/24/plan-konspekt-uchebno-trenirovochnogo-zanyatiya-po> - Планы-конспекты тренировочных занятий по футболу (Социальная сеть работников образования);
7. <http://footballtrainer.ru/books/football1999/237-63-otbor-yunyh-futbolistov.html> - Отбор юных футболистов;
8. <http://footballtrainer.ru/psychology/> - Психология футбола (психология игры, психология индивидуальной подготовки, психология тренировки и др.);

9. <http://footballtrainer.ru/goalkeeper/> - Подготовка вратарей;
10. <http://footballtrainer.ru/medic/>- Восстановление (медико- биологические средства, витамины, поливитаминовые препараты, восстановление баней, питание и др.);
11. <http://ru.scribd.com/doc/119893555/>- Основы подготовки футболистов;
12. http://med.khl.ru/upload/pdf/WADA_Codex_2009.pdf - Всемирный антидопинговый кодекс 2009: Всемирное антидопинговое агентство. Пер. с англ. И.И. Гусева, А.А., Деревоедов, Г.М. Родченков/ Ред. А.А. Деревоедов.: – М.: Издательство, 2008.

Контрольно-переводные нормативы

№ п/п	Упражнения	ВОЗРАСТ										
		7-8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1	Бег 30 метров, сек	6,5	6,2	5,9	5,6	5,3	5,0	4,7	4,4	4,2	4,0	3,8
2	Прыжок в длину, см	140	150	160	170	180	190	200	210	220	230	240
3	Челночный бег 3 x 10 м, сек	8,8	8,7	8,5	8,3	8,1	7,9	7,8	7,6	7,4	7,3	7,2
4	Подтягивание, кол-во раз	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	22
5	Метание мяча в цель, кол-во попаданий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	10
6	Многоскоки (8 прыжков-шагов с ноги на ногу),м.	8,5	9,5	10,5	11,5	12,5	13,5	-	-	-	-	-
7	Удар по мячу на дальность (сумма ударов правой и левой ногой),м	20	24	28	35	45	55	65	75	85	95	105
8	Выбрасывание мяча руками на дальность,(м.	-	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
9	Удары по мячу ногой на точность, число попаданий	-	5	6	7	8	6	7	8	9	9	9
10	Жонглирование мячом (кол-во раз)	-	-	6	8	10	12	14	16	18	20	25
11	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек)	-	-	-	-	-	10,0	9,8	9,5	9,2	8	8,8

